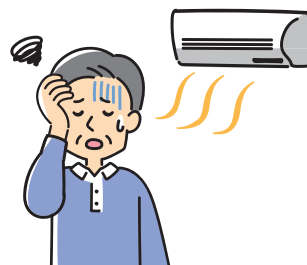


冬のかくれた脱水

寒くても
注意!

県政/
スポット

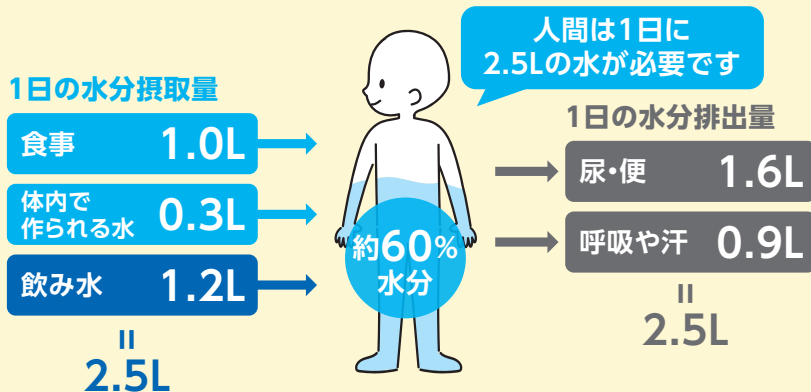
春から夏は、気温や湿度が高く、汗をかくことで脱水を起こしやすいですが、寒い冬は汗をかかなくても、気づかいうちに脱水を起こすため注意が必要です。



冬でも脱水に注意

冬は、空気が乾燥し、室内でエアコンなどの暖房機器を使用するために湿度が下がり、皮膚や呼吸から水分が失われる「不感蒸泄^{ふかんじょうせつ}」が増えます。また、汗をかきにくい冬は水分不足を感じにくいいため、水分補給の機会が減り、脱水を引き起こしやすくなります。特に高齢になると、体内の水分量が少なくなり、食事の量も減ることから脱水になりやすく注意が必要です。

人間のからだの約60%は水分です。
1日2.5Lの水分が入り出しているため、
最低1.2Lの水分補給をする必要があります。



脱水症状とは

- のどの渇き
- 口の中がねばつく
- 尿量の減少
- 尿の色が濃い
- ぼんやりする
- 頭痛^{けんたい}
- 倦怠感がある

このような症状があるときは、
からだ水分不足に
なっています。

冬の脱水にならないための生活習慣

1 水分補給を行う

- のどが渇いていなくてもこまめに。
- 入浴前と寝る前にコップ1杯の水やお茶を飲みましょう。
- アルコールで水分補給はできません。



2 加湿と保湿に努める

- 加湿器を使って湿度を50~60%に保ちましょう。
※濡れたタオルを干しても加湿可。
- 保湿効果のあるクリームを肌に塗りましょう。



3 食事をしっかり取る

- 1日3回の食事で約1Lの水分補給ができます。
※ごはんやおかずには多くの水分が含まれています。
- 冬は野菜たっぷりのお鍋がおいしい季節です。栄養も水分もしっかり取りましょう。



4 運動習慣を身につける

- 脱水を起こす大きな要因の一つが筋肉量の減少です。
- 身体の中で最も大量の水分を蓄えているのは筋肉です。そのため、加齢による筋肉量減少(サルコペニア)や運動不足による筋肉量減少があると、体内の水分量も低下して脱水のリスクが高まります。
- 運動を心がけ、**筋肉量UP**に努めましょう。

