

## 「冬の水分補給について」

- 皆さん、冬でも脱水症になるってご存じですか。
- 脱水症と言えば暑い暑い夏のイメージですが、実は冬でも脱水になるんです。
- 今回は、「冬でも水分補給が大事ですよ！」というお話です。

基本的な脱水症の知識から、冬の水分補給のポイントまでを①～③に簡単にまとめてみました。

皆さんの健康のお役に立てば幸いです。

### ①脱水症とは

脱水症とは、体内の水分が足りない状態のことをいいます。体のほぼ半分は水分が占めています。成人の場合は体重の約60%、65歳以上の高齢者の場合は約50%です。この体に含まれる水分のことを「体液」といい、血液、リンパ液、消化液などがあります。体液の役割は、細胞への必要な酸素や栄養分の運搬、不要な老廃物の排出、汗による体温調整などです。

体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と飲食によって体の中に入る水分のバランスがとれることで、一定の量が保たれています。何らかの要因でそのバランスが崩れることにより脱水になります。そして、脱水の状態が進行すると様々な症状が出てきます。脱水の状態が長く続くことにより症状は進行していくので、早めの対応が必要です。脱水の症状としては以下の様なものがあります。

#### ●軽度

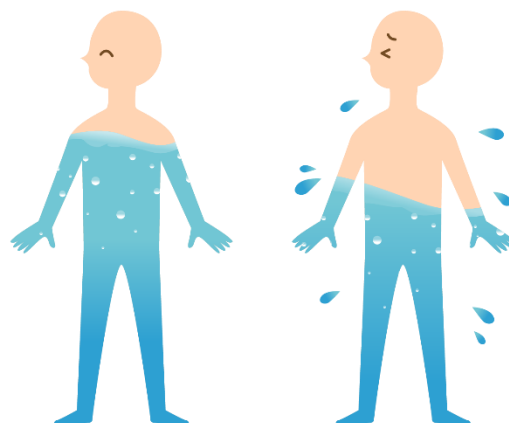
皮膚の乾燥、口の中の乾燥、めまい、ふらつき、  
脇の乾燥など

#### ●中等度

頭痛、吐き気、体重減少、嘔吐、下痢など

#### ●重度

話しかけても反応がなくなる、意識が朦朧とする、意識消失、体の痙攣など

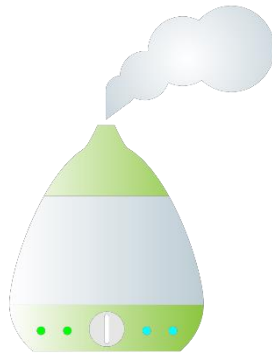


## ②冬になぜ脱水症になるのか

では、なぜ冬に脱水になるのでしょうか。

冬は外気が乾燥しています。さらに、室内に居るときはエアコンなどの暖房器具を使用することで、さらに湿度が下がります。そのため、皮膚や粘膜から水分が蒸発し、体の水分が減ってしまうのです。また、汗を意識しない冬は水分を失っている自覚が少なく、脱水症に対する警戒心も下がります。そのため、夏季と比較し水分の摂取量が減りがちとなり、水分不足を引き起こし脱水になってしまうのです。

暖房器具を使用する際は、加湿器も同時に使いましょう。



## ③水分補給のポイント

◎一日に必要な水分摂取量は、食事以外に約 1~1.5ℓです。一度に飲むのは難しいので、のどの渇きを感じる前に時間やタイミングを決めてこまめに水分補給するようにしましょう。

◎就寝中は体の中の水分が不足しがちです。就寝前、起床後は意識的に水分補給をしましょう。同様に運動後や入浴後も意識的に水分補給をしましょう。

◎水分は自分の飲みやすい物がかまいません。冬は体を冷やさないように温かいものが良いかもしれませんが、ただし、お酒やコーヒーなど利尿作用がある物は逆効果となるので、この場合の水分補給には含まれませんので注意してください。

