



# 冬のかくれ脱水に要注意!



## 冬のかくれ脱水の要因

本格的に寒くなってきましたね。暑い夏の間は熱中症にならないように注意して水分補給をしていたかと思いますが、実は冬でも脱水には注意が必要です。冬は空気が乾燥しており、皮膚や粘膜あるいは呼気から水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。また、暑い夏に比べて喉の渇きを感じにくく、水分の摂取量が減ってしまいます。このように特に自覚がないまま、身体から水分が失われる量が増えるのが「かくれ脱水」です。

### かくれ脱水のサイン ~こんな症状に要注意~

- 手先などの皮膚がカサカサする。
- 口内が粘る、食べ物が飲み込みにくい。
- 体がだるくなりやる気や活力が低下する
- めまいや立ちくらみが起こる  
(脱水症状がかなり進行している危険な状態の場合もあります)  
など

## 冬のかくれ脱水を予防するために



### ① 水分補給

冬はのどが渇きにくく水分補給のタイミングを逃しやすいため、起床時、朝食時、10:00、昼食時、15:00、夕食時、就寝前など決まった時間にこまめに水分補給をする習慣をつけましょう。食事からも水分を摂取することができるので、1日3食きちんと食事をするのも大切です。体も温まりますので、スープやみそ汁などの汁物を取り入れるのもいいですね。

### ② 乾燥対策

冬は空気が乾燥していることに加えて、室内ではエアコンなどの暖房器具を使用することでさらに空気が乾燥します。加湿器などを活用して室内の湿度を50~60%に保つようにすると効果的です。また、湿度を50~60%に保つことでウイルスの働きも抑制できるので、風邪予防にも効果が期待できます。



## 下痢・嘔吐があるときは・・・

冬に多く流行するノロウイルスなどによる感染性の胃腸炎。感染すると下痢や嘔吐を引き起こし、急激に大量の体液を消失させ、脱水に繋がります。このような場合は、水分と電解質を適度に含む経口補水液を摂取するようにしましょう。