



冬の脱水症状に注意！

最近水分補給をしていますか？夏は熱中症対策などでこまめに水分補給していたけれど、寒くなってからはやっていないという方も多いと思います。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏と変わっていません。



風邪予防に水分補給

寒くなってきてから、風邪をひいている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加え「水分補給」も大事な予防策のひとつです。



風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度 50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。



脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も関わっています。

寒くなって汗をかかなくなり、喉の渴きを自覚しにくくなる冬は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、ドロドロの状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。



冬の乾燥を防ぐために

冬を心地よく過ごすためには、室内が乾燥しないようにする工夫が必要です。まずは湿度計を設置し、最適な50～60%前後の湿度を保つようにしましょう。

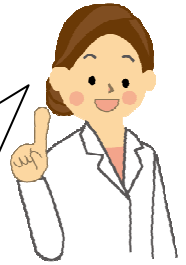


湿度を上げるには加湿器、換気、洗濯物の部屋干し、室内で植物を育てるなどの方法があります。植物に水をあげて育てると必要に応じて水分を出し入れし、湿度を適度に保ってくれます。加湿器がなくても、バケツに水を張り、タオルをバケツにかけ半分ほどを水につけ、残り半分を水から出しておくと、水をタオルが吸い上げて自然に部屋の空気を加湿してくれます。また、石油ストーブを使うときは水を入れたヤカンに乗せて蒸気を出すようにすると、乾燥を防ぐことができます。エコの視点から照明をLEDに変える方も増えていると思いますが、LEDは発熱量も少ないので、室内の乾燥を防ぐ効果も期待できます。

飲食物からの水分補給の減少も脱水の原因になります。夏と同じように、喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を行うことが必要です。1日3食のタイミングに加え、起床時、午前10時と午後3時、入浴時、就寝前、夜トイレに起きたときなど、意識的に水分摂取の回数を増やすようにしましょう。食事では、ホウレン草や小松菜といった水分と



電解質（ミネラル）が豊富な緑黄色野菜、リンゴなどの季節の果物を積極的に食べましょう。寒いときは食事の量も減りがちです。食事からの水分が減りがちな場合は経口補水液もひとつの選択肢となります。



この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。

アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。悪酔いをしないように飲酒の合間に水分を取るようにしましょう。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給を忘れないようにしましょう。



(全国健康保険協会 / かくれ脱水 JOURNAL 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>