

ど存じですか？冬のかくれ脱水症

かくれ脱水症とは？

本人が気づかないうちに体内の水分が奪われ、脱水症の一步手前の状態をいいます。そのまま放置しておく健康に支障をきたし脱水症状に陥ったり、血液の濃度が濃くなり最悪の場合脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因のひとつになると言われています。かくれ脱水症、脱水症にならない為にもこまめな水分補給を心がける必要があります。

原因

水分不足

- ・気温が低くなる冬は汗をかかなくなり、水分不足に鈍感になります。
- ・不感蒸泄（ふかんじょうせつ）
日常生活において失われる水分（呼吸 皮膚や気道の粘膜から蒸発する水分）
一日に約900mlの不感蒸泄があるといわれています。



乾燥

冬は湿度が低く乾燥しがち。
乾燥すると不感蒸泄の効果が増すといわれており、知らないうちに脱水してる場合も。



風邪

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎が流行りやすい季節
下痢や嘔吐は脱水を招くだけでなく、水分と共にミネラル分も失います。また発熱に伴い汗が出て体内の水分消費となります。



冬のかくれ脱水を防ぐには

- ・こまめな水分補給
最も大切な予防はこまめに水分補給をすることです。
一日に1.2リットルを目安にコップ一杯程度の水分を数回に分けて飲むようにしましょう。
- ・食事をしっかり摂りましょう。
食べ物に含まれる水分やミネラル分も補えるためバランスのいい食事を心がけましょう。
- ・部屋の湿度を上げる。



脱水症の症状例



めまい

口内の乾燥

便秘

皮膚の乾燥

だるい

立ちくらみ

吐き気

食欲不振

water*net

ウォーターネット三重北
快適ライフのプランナー

石井燃商株式会社