

～油断は禁物～

冬こそ注意！

# 脱水症

冬に多い「かくれ脱水」

脱水症というと冬は関係ないと思いがちですが、冬も水分が不足しやすいのは知っていますか？知らない間に体の水分が失われて「かくれ脱水」になってしまいます。

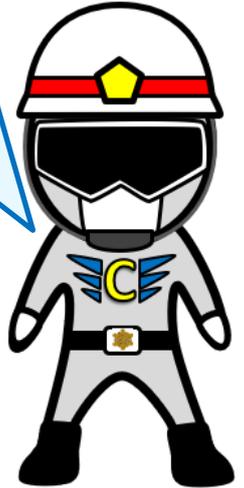
冬の水分補給は風邪などのウイルスから体を守るためにも、とても大切です！

～体の中から保湿～

夏はたくさん水分が欲しくなりますが、冬は喉の渇きを感じにくかったり、汗をかいていることを実感しにくかったりして、水分補給をする機会がどうしても減りがちです。

しかし、冬は空気が乾燥しているため、何もしていなくても鼻や口からの呼吸や皮膚呼吸によって、体の中の水分が多く失われています。成人の体は約60%が水分でできていますが、その水分が不足するということは、気づかないうちに多くの弊害を起こしてしまうということです。

クリームなどで体の中の水分が逃げていかないようにすることも大切ですが、こまめに水分をとって体の中から保湿をしましょう。



※こんな症状にご注意を※



- めまいや吐き気、頭痛
- トイレの回数が少ない
- 全身の脱力感、疲労感
- 手足のふるえ
- 皮膚の乾燥
- 口の渇き、ネバネバ

◎水分補給のポイント◎

～基本は熱中症予防と同じ～

- 高齢者や子どもは特にこまめに
- 起床時、入浴前後、就寝前は必ず
- のどが渇いていなくても  
(渇きを感じた時には脱水状態)
- コップ1杯を1日8回くらい  
(食事以外で約1.5リットル)
- 水などの味の薄い飲み物を



水分補給は良いことだらけ！～水分補給のメリット～

※痩せ体質に

筋肉細胞に水分がしっかり送られるため、効率よく筋肉量アップ！筋肉量が増えると基礎代謝が上がります。



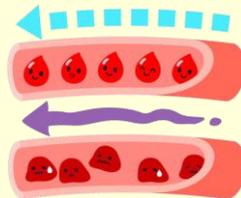
※肌がキレイに

体内から水分補給をして肌細胞の新陳代謝を良くすると、くすみが減り、肌の潤いでシワも減ります。



※集中力UP

脳が脱水状態になると働きが低下して脳の負担が大きくなり、集中力が低下してしまいます。



※血液サラサラ

体内の老廃物が効果的に排せつされるため、血液がサラサラになることで、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが減ります。

※病気を防ぐ

トイレの回数が増えるため腎臓結石のリスクが減り、便秘も解消されます。喉や体内の湿度を保てるため、ウイルス感染しにくくなります。



冬の快適室温＝18～22度・冬の快適湿度＝45～60%

長生都市消防本部