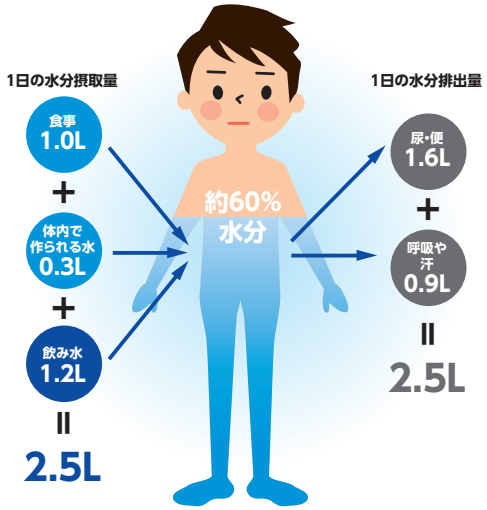
寒い季節も気を付けて！脱水予防。

公立学校共済組合近畿中央病院
保健師　花岡（はなおか） まり

冬の脱水とは？

「冬に脱水？」と思われるかもしれませんが、夏だけでなく冬も脱水症状への注意が必要です。

冬に脱水が起きる理由として、空気の乾燥が挙げられます。現代の住宅は気密性が高く、エアコンなどの暖房器具により、低湿度となっています。湿度を調整するふすまや畳などの使用も減っています。空気が乾燥していると、不感蒸泄（ふかんじょうせつ）が増えます。不感蒸泄とは、皮膚、粘膜、呼気などから意識しないうちに失っている水分のことです。冬は、夏に比べて汗を自覚しづらく、体感温度が低いためのどの渇きを感じにくくなります。結果として、水分摂取量も少なくなりやすいという特徴があります。



症状は？

脱水症状が進むと、頭痛やめまい、吐き気、呼吸の乱れ、筋肉のけいれんなどを起こすことがあります。また、水分が失われると血液が濃くなり、ドロドロの状態になります。血がドロドロになると、血液中で血栓という血の固まりができやすくなります。血栓は、脳梗塞や心筋梗塞などの要因のひとつと考えられており、注意が必要です。

冬は、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行します。胃腸炎は嘔吐、嘔気、下痢が主な症状で、体から水分と塩分が失われていきます。特に嘔吐の場合、せっかく摂取した水分まで吐いてしまい、脱水になりやすく、気を付けなければなりません。インフルエンザなどによって高熱が出た場合も、体温調節のために発汗し、体液を失いがちです。

対策は？

日常的な脱水予防には、白湯などの飲料を意識してとりましょう。また、大量に汗をかいたときや、感染症などにより水分の排出が多い場合は、水分以外に電解質を補うことも大切です。

成人男性が比較的安静に過ごしているときで、1日2500ccほど水分が失われています。食事での水分や体内で作られる水分は1日1300ccほどで、この差、1200ccほど。「のどの渇きを覚える前」「こまめ（一度にたくさん飲んでも吸収されにくい）」に意識的な水分補給をしましょう。入浴前後、就寝前、起床時など、「あと一杯」「あと二杯」です。コーヒーや緑茶、アルコールなどの利尿作用のあるものは摂り過ぎないように。不感蒸泄の量が増えないよう、湿度を保つことや肌からの乾燥を防ぐことも有効です。加湿器を利用したり、室内にぬれタオルを干したり、保湿クリームを使うのもよいですね。

冬の脱水をうまく防ぎ、元気に過ごしましょう。

VOICE

年代別に記事の投稿があり、楽しく拝見させていただきました。参考になる内容で早速マネしたいし、今後も楽しみです。（組合員からの投稿コーナー）