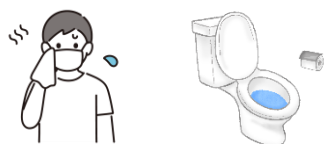


夏場だけとは限らない！ 冬の水分補給に気をつけよう

乾燥する冬は無意識のうちから体の水分が蒸発しやすく、「かくれ脱水」を引き起こす危険があります。体のほぼ半分を占める「体液」には、血液、リンパ液、消化液、細胞と細胞の間を満たす組織間液などがあります。体液が全身を循環することで、体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排出されます。

汗や尿で体の外に出ていく水分



飲食によって体の中に入る水分



体液バランスが大切

1日約 2.5L をやりくり

また、冬は湿度が低く水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなりがちです。結果的に、体の外へと出ていく水分が多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなるのです。このように、知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます。

～かくれ脱水を見逃さないチェックポイント～

のどが渇く



体重が短期間で減っている



尿の色が濃くなっている



37℃前後の微熱がある
(風邪や病気以外で)



65歳以上の高齢者の場合は以下項目もチェック

皮膚が乾燥し
ポロポロ落ちる



便秘がちで
ひどくなっている



足のすねがむくむ
靴下のゴムの跡が
長時間残る



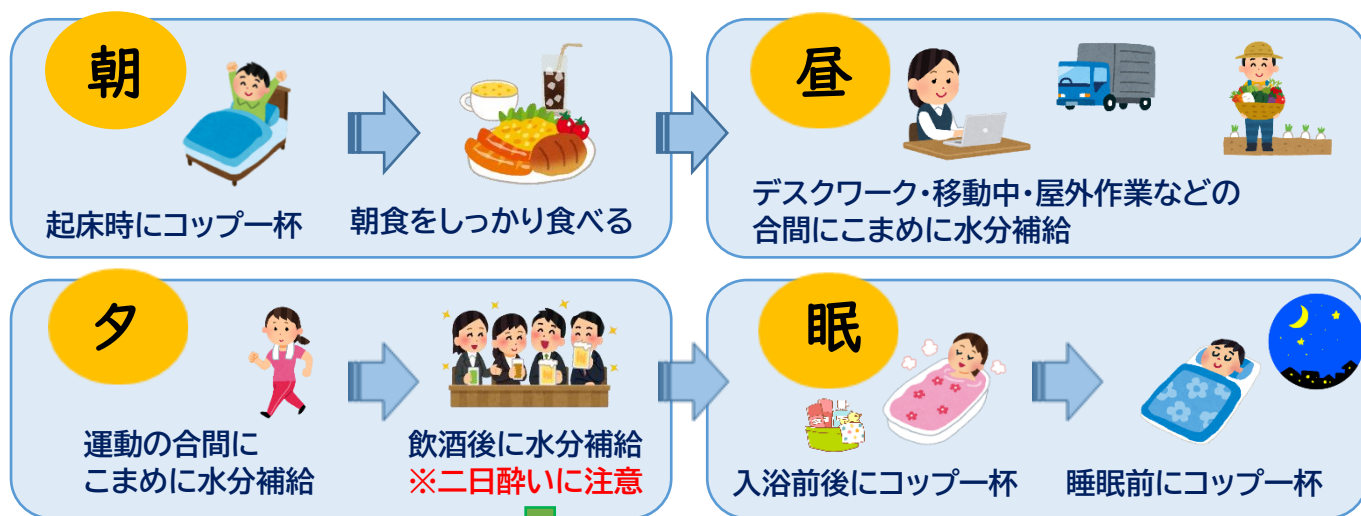
口の中が粘つく
つばが少なくのみ
込めないことがある



かくれ脱水を放置していると、脱水症になるリスクが高まります。脱水症の初期段階では、**頭痛、集中力の低下、強い眠気、食欲不振、胃もたれ、力が入りにくい、筋肉痛、足のつり**などの症状があらわれますので、注意が必要です。

～かくれ脱水にならないための予防策～

かくれ脱水を防ぐ基本は、**こまめな水分補給**です。1日1.5リットル程度を目安に2～3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。



※水分不足の状態だとアルコールを分解する際に発生するアセトアルデヒドが速やかに排出できず二日酔いになることも・・・

水分補給と同時に乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐことも大切です。室内では次のような乾燥対策も併せて行うと効率的です。

<p>加湿器を活用する</p> <p>湿度計を確認しながら、50～60%になるよう心がけましょう</p>	<p>洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す</p> <p>湿度が高すぎるとダニやカビが発生するリスクが高まるため、洗濯物の数を調整しましょう</p>	<p>定期的に窓を開け換気をする</p> <p>1時間に1～2度窓を2か所開け、空気を入れ替えましょう</p>
---	--	--

さらに冬は、寒さ対策として**気密性の高い素材を使った下着や衣類**を身に着ける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して、水分を奪う要因になり得ます。以下に記載の経口補水液などを活用し、意識して水分補給するよう心がけましょう。

～オススメ商品～



- OS-1 500mL ペットボトル ¥210
- OS-1 300mL ペットボトル ¥150
- OS-1 200g ゼリー ¥210
- ポカリスエット 1L パウダー ¥700



就実大学薬学部附属薬局
(しゅうじつ薬局)
〒701-1154
岡山市北区田益 1291-1
TEL:086-294-9100