

VOL.70 12月 クリニックレポート

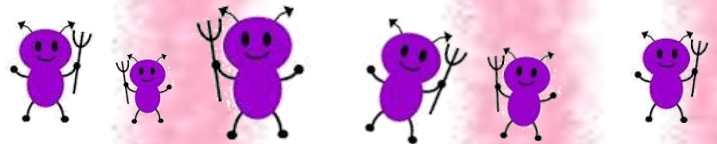


冬も脱水に??



「脱水」…夏にはよく聞く言葉です。暑い時期には、しっかりと対策を行っている方が多いですね。しかし、「脱水」は、冬にも起こるということをご存知でしたか？
今月は、冬の脱水についてお伝えいたします。脱水が起きないように夏同様、しっかりと対策を行っていきましょう。

冬の脱水とは



冬の脱水はおもに2つあります。

1つめは、ウイルス感染時の下痢や嘔吐によって急激にひきおこされる脱水。

2つめは、冬の気候（乾燥）が原因で、じわじわとゆっくりと進行していく脱水です。

乾燥することで、不感蒸泄（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）が増える（暖房器具の利用はさらに不感蒸泄を多くします）ので、私たちが気づかないうちにじわじわと脱水が進んでいくのです。

脱水の状態が続くと、**脳梗塞**や**心筋梗塞**といった合併症を起こすリスクが高まるといわれています。

飲酒も脱水をおこします。
水分摂取を心掛けましょう！



冬の脱水の対策

Point ①

室内の乾燥を防ぐ
（湿度を50~60%にキープ）

- ① 加湿器を使う
- ② 洗濯物を部屋に干す
- ③ 室内で観葉植物を育てる
- ④ 換気を行う
- ⑤ 水を張ったバケツにタオルをつけておく
- ⑥ ストープの上にやかんを置く



Point ②

水分摂取を適宜行う

- ① のどが渴いていなくても水分を摂る（毎食時、起床時、就寝前、仕事の休憩時に意識的に摂るように心がける）
- ② 水分や電解質が豊富な野菜をしっかりと（果物は適度に）摂りましょう。
- ③ マスクをすることや、肌の露出が減ることで不感蒸泄（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）を減らせます。

<http://www.kakuredassui.jp/>より