

# 冬の脱水症に要注意！！

担当・榎谷

保健師からの  
ちよこ  
いしはなこ

脱水症は「夏に起こる」というイメージが強いのですが、実は夏と冬の年2回ピークがあります。冬の脱水症は脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。

## (1)冬の脱水症とは…

水分がカラダからじわじわと失われることで起こります。

〈原因〉

### ①外気の乾燥

- ・日本の冬は乾燥した気候が続きます。外気が乾燥すると、皮膚や粘膜、呼気などから知らないうちにカラダから水分が失われていきます。さらに、暖房器具の使用により屋外よりも10～20%湿度が低下する傾向があります。

### ②水分摂取量の減少

- ・夏は汗をかくので「水分をとろう」と意識が働きますが、冬は汗をかきにくいので水分摂取の意識が低下しがちです。また、寒いから冷たいものは避けたいと、飲み物の摂取を控えるかたもいます。

## (2)このような症状が出てきたら脱水症かも…

1. 口の中がネバネバする
2. だるい
3. 食欲低下
4. 立ちくらみがする

◎冬脱水が引き起こす症状は他にもあります。

- ・口の中の粘液が減って防御機能が低下する。  
⇒風邪やインフルエンザにかかりやすくなる。
- ・血液がドロドロになりやすくなる。  
⇒心筋梗塞・脳梗塞を起こす原因になる。



## (3)予防方法

### 1. 部屋の乾燥を防ぎましょう！

- ・加湿器を置く、室内に洗濯物を干す、適度に換気をするなど室内の湿度を50～60%に保てるように工夫しましょう。

### 2. 飲み物・食べ物で水分補給をしましょう！

- ・のどが渴いていなくても意識して水を飲むようにしましょう。

例えば…

- ・朝起きたらコップ1杯(約150ml)
- ・食事毎にコップ1杯(約150ml × 3回)
- ・10時と15時にコップ1杯(約150ml × 2回)
- ・入浴前にコップ1杯(約150ml)
- ・寝る前にコップ1杯(約150ml) ⇒これで1日に1,200mlの水分がとれます！！

◎食事の時はコーヒーやお茶で水分をとっても良いですが、喉が渴いていたり2～3時間水分を摂っていない場合には水を飲みましょう。

☆冬の脱水症を予防して、元気に冬を乗り越えましょう！！