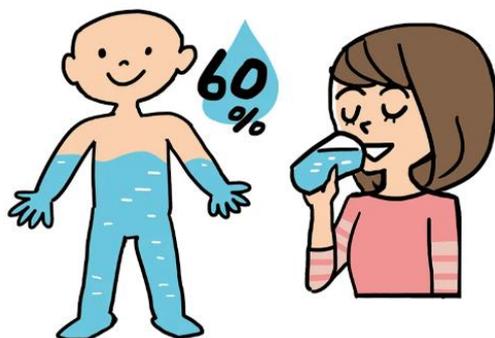


## 冬こそ注意しよう！ その不調、かくれ脱水かも!?

### 乾燥する冬は無意識のうちに体の水分が蒸発しやすい

体のほぼ半分を占める「水」。成人の場合は体重の約 60%、65 歳以上の高齢者の場合は約 50%を水分が占めています。この体に含まれる水分のことを「体液」と呼びます。

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泄されます。また、体温が上がったときに汗を出して体温を一定に保つのも、体液の重要な役割のひとつです。



### かくれ脱水を見逃さないチェックポイント

また、次のような脱水のサインに早く気がつくことも大切です。

#### ■脱水症状をチェック

- 喉が渇く
- 体重が短期間で減ってる
- 尿の色が濃くなっている
- 風邪など病気ではないのに 37℃前後の微熱がある

さらに 65 歳以上の高齢者の場合は、次の症状に該当するときは、かくれ脱水に陥っている可能性があるので注意が必要です。

- 皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる
- 口の中が粘つく。つばが少なく、つばを飲み込めないことがある
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている
- 皮膚のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が 3 秒以上残る
- 足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が 10 分以上残る

## こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぐ

- かくれ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、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。
- 高齢者の場合は特に、気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。服薬と同じように1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。
- なお、必ず行ってほしいのは、朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むこと。というのも、就寝中も汗をかき、体液が減っているからです。
- 血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。そうすると脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるので注意が必要です。
- 一方、若い世代においては、朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活が原因で水分不足に陥っているケースが少なくありません。食事から摂取する水分も体液を一定に保つうえで必要不可欠です。特に朝食はしっかりとりましょう。
- また、入浴後や飲酒後なども体液が失われ、脱水を起こしやすい状態にあります。お風呂上がりにふらふらしたり、二日酔いで頭が痛くなったり気分が悪くなったりしているときは水分不足の可能性大。しっかり水分補給することが大切です。

### こまめな水分補給をしましょう



★下記 URL から抜粋しました

<https://kenko.sawai.co.jp/prevention/201912.html>