



## 冬の水分補給

明けましておめでとうございます。新年も健康に気を付けて元気に過ごしていきましょう。今月のテーマは冬の水分補給についてです。冬に起きやすいかくれ脱水をご存じですか？

### ■ 冬の【かくれ脱水】とは？

冬は空気が乾燥し、室内はエアコンの使用などで湿度が下がるため、皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われます。また汗をかきにくい冬は喉の渴きを感じにくいため水分補給の機会が減ります。さらにマスクの着用で口や喉の湿度が保たれるため乾燥を感じにくい傾向もあり、脱水を引き起こしやすくなります。冬は、意識して水分補給を行うことが重要です。

### ■ 脱水が怖い理由～

#### 脳塞栓・心筋梗塞を予防しよう



血液中の水分が不足すると血液が濃くドロドロ血になり血栓ができやすくなります。加えて冬は寒さで体を動かさないことから血液の循環が悪くなり脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるため、適量な水分をとって体も動かすようにしましょう。

### ■ 水分補給のポイントをチェックしましょう

#### □からだに必要な水分はどれくらい

普通の生活でも飲み水だけで1日に1.2ℓほど必要と言われています。活動量や食事内容、筋肉量によっても変動します。皮膚や唇、のどの渴きを意識して必要な量をとるようにしましょう。



#### □水分補給が不足しがちなタイミング

入浴の前後

就寝前・起床時

飲酒中・後



### おすすめの飲み方

①プラス2杯の水を飲みましょう。特に水分が不足しがちな【入浴後の1杯】と【起床時の1杯】を習慣にしていきましょう。

②アルコールやコーヒーは利尿作用があるため、水分補給にはなりません。水や麦茶などをとるとよいです

③外出時には水分を持参してこまめに取りましょう。のどが潤うとウイルスの侵入を防いだり、排出しやすくなるのでインフルエンザなどの感染症対策に有効です。

※腎臓・心臓の疾患の治療中の方で、医師から水分摂取量が指示されている場合は医師の指示に従ってください。

#### 【引用・参考】

- 1) 【健康のため水を飲もう】推進委員会 国土交通省・環境省
- 2) 水は1日どれくらい飲めばいいか 健康長寿ネット