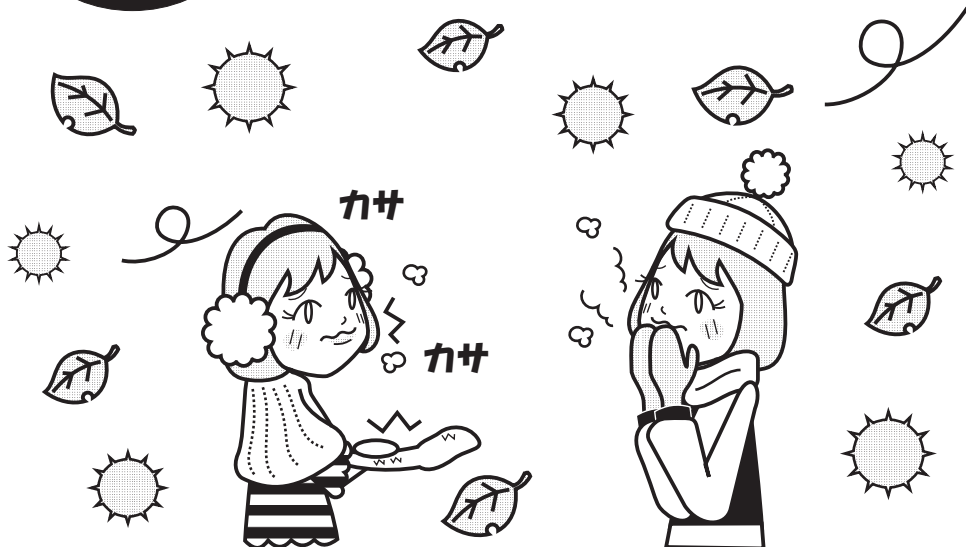


# 冬の脱水に注意



宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2014 1月号

Copyright © 2013 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

# 気が付きにくい 冬の脱水に注意!

冬も脱水症を引き起こします。  
夏場の脱水症以上に気が付きにくい  
ため注意が必要です。

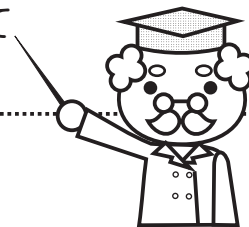
- 冬は夏のように大量の汗をかかないため、意識的な水分補給をしない
- 湿度が下がると、知らない間に失われる水分が増える
- 脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくい
- 実は「かくれ脱水」になっているのに、それに気が付かないまま放っておくことが多い



気が付いた時には脱水症が進行しているかもしれません。

「かくれ脱水」

脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気が付かないため、有効な対策が取れていない状態です。



... 1 ...

# どうして冬に脱水になるのか

## □冬は水分摂取量が減る

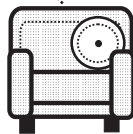
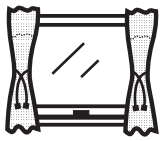
- 夏と比べて水分補給の機会が少ない。
- 夏の食べ物は水分が多いのに対して、冬の食べ物は水分が少ないとされている。

## □冬は思っている以上に水分が出ていく

- 汗以外にも、皮膚から、あるいは呼吸とともに水分は蒸発している。(=不感蒸泄)  
ふかんじょうせつ
- 夏のように大量の汗をかくことはないが、冬は厚着をしていたり、暖房のよくきいた部屋の中にいるので、じっとりと汗をかいている。
- 寒いため、体が冷えてトイレの回数が増える。

## □部屋の中の乾燥

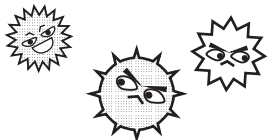
- 冬は全体的に湿度が下がって乾燥する。
- 特に部屋の中は暖房によってさらに乾燥が進む。



## □ウイルス感染

～冬に活発化するウイルス感染による脱水～

- ノロウイルスやロタウイルス…激しい嘔吐・下痢
- インフルエンザウイルス…高熱による大量の発汗



…2…

# 脱水のサイン

## •肌の乾燥

肌の乾燥は水分不足のサインです。冬は空気が乾燥しているので、肌の乾燥対策として皮膚表面の保湿には注意を払っているかもしれませんが、体の内部からの水分の補給も必要です。



## •口の中の粘り

口の中が何だか、ネバネバすると感じたら脱水が始まっているサインです。水分不足が起きています。



かくれ脱水

↓ 進行すると

## •体がだるい

体がだるい、気力が出ない、という場合も、脱水が起きている可能性があります。(特に下痢や嘔吐からくるだるさには注意が必要です。)

## •めまいがする

めまいや立ちくらみ、ふらつく、といった場合は、脱水がかなり進行している恐れがあります。



脱水症

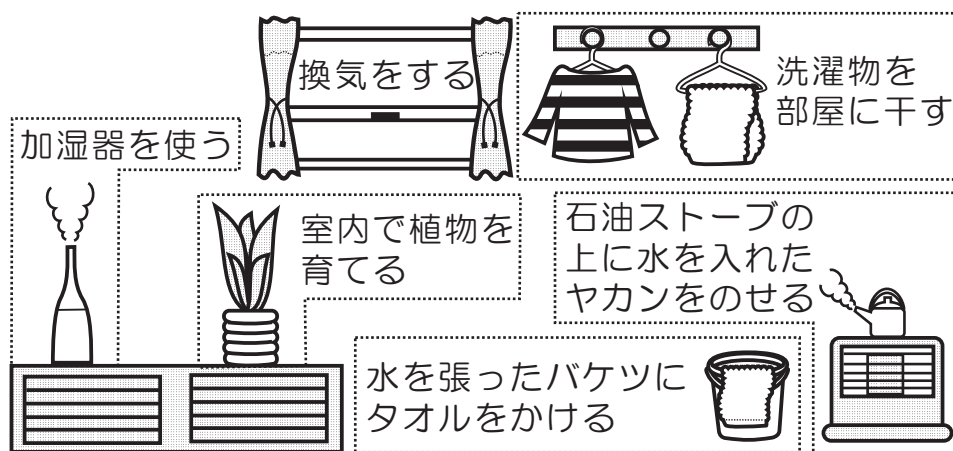
…3…

# 冬の脱水対策

## □部屋の乾燥を防ぐ

冬の室内は屋外よりも湿度が低下し、乾燥するため水分が失われやすくなります。乾燥を防ぐ工夫を行いましょう。

部屋の湿度の目安：50～60%前後



## □鼻呼吸とマスク

鼻呼吸は外気を加湿して取り込み、ウイルスの侵入も防ぎます。

また、マスクはのどや鼻の中のかわきを予防します。寝る時にマスクをするのも効果的です。



## □ウォームビズ

不感蒸泄の約80%は皮膚や粘膜から失われますが、露出が多いほど不感蒸泄は増えます。

室内で暖房をきかせて薄着で過ごすよりも、暖房を適度に使いながら厚着をするウォームビズの方が、不感蒸泄を抑え、暖房費の節約にもなります。

...4...

# 脱水対策

## □全身を保湿する

顔や手といった保湿を心がけている場所だけでなく、足や体も保湿が必要です。お風呂上りに保湿クリームを塗って体の表面の潤いを保ちましょう。



## □食べ物から水分と電解質を摂る

脱水状態とは、体内の水分量が減少するだけでなく、電解質(ナトリウムやカリウムなどのミネラル)も減少してしまうことです。そのため、脱水状態になってしまったら、水分だけでなく電解質も補給する必要があります。

食事では、ホウレンソウや小松菜といった水分と電解質が豊富な緑黄色野菜、リンゴやみかんなどの季節の果物を積極的に食べましょう。水分をたくさん含んだ野菜で鍋料理などがおすすめです。鍋料理は湯気で部屋の中の加湿もできます。



## □ウイルス感染時には早めに電解質の補給をする

37度以上の発熱や、下痢・嘔吐を伴っているケースでは、水分とともに多くの電解質が失われています。冬場の体は水分と電解質に対する余力が少ないので、このような症状が現れたら早めにスポーツ飲料を摂取し、場合によっては経口補水液をお試しください。(経口補水液の作り方は7ページに記載しています。)

...5...

## 効果的な水分補給の方法

普段、生活している中で  
1日に約2000～2500mlの水分が失われます。

汗・・・約100ml

尿や便・・・約1500ml

不感蒸泄・・・約900ml

3食の食事には水分が約1300ml含まれます。  
残り約1200mlの水分を効果的に補給しましょう。

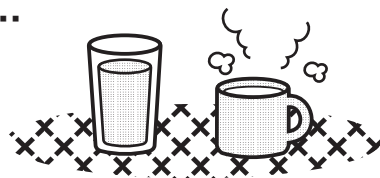
**水分制限のある方は、医師とよく相談してください。**

### □水分は分けて少しずつ摂る

一度に大量の水分を摂ると尿として出てしまいます。  
コップ1杯150mlとして、およそ8回に分けて摂るのが効果的です。

…水分補給を習慣にしましょう…

- 朝起きた時に1杯
- 入浴前に1杯
- 寝る前に1杯 など



### □冬の水分補給には温かい飲み物

白湯は体を内側から温めながら、水分補給もできるのでおすすめです。ただし、冬場は温かい緑茶や、コーヒーなどを飲むことが多くなりますが、これらに含まれているカフェインには利尿作用があり、かえって水分を排出してしまうので注意が必要です。

…6…

## 経口補水液を上手に使う

### ■経口補水液とは

電解質と糖質をバランス良く水に溶かした物で、脱水状態になった人の水分・電解質を補給、保持するのに適した飲み物です。経口補水液は、スポーツ飲料に比べるとあまり美味しくありません。しかし、脱水症状が現れている時は、美味しく感じるため、薄めたり、他の物と混ぜないようにしましょう。

### ■経口補水液の作り方

水:1ℓ  
塩:3g  
砂糖:40g  
ライム:1/2個



ライム以外にレモンやグレープフルーツなどもおすすめです。

### ■経口補水液を飲む時・飲ませる時の注意点

経口補水液は、医師の指導のもとで飲むことが基本です。ドラッグストアで購入した際は症状にあわせて薬剤師の説明をよく聞いて飲んでください。一気に飲まないように、ゆっくりと少しずつ飲むようにしましょう。経口補水液の飲みすぎ、子どもへの飲ませすぎにも注意が必要です。

〈1日当たりの目安〉

- 乳児は、体重1kg当たり30～50ml
- 幼児は、300～600ml
- 成人・高齢者は、500～1000ml

…7…