

冬の「かくれ脱水」に要注意!!

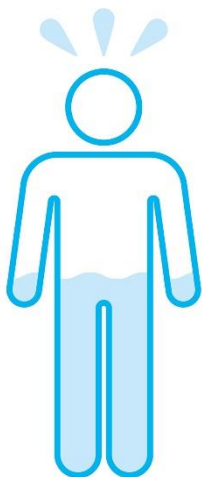
脱水症と聞くと暑い夏をイメージしますが、実は寒い季節にも脱水は起こります。

内的要因

- ◆喉が渴きを感じにくい
- ◆汗をかきにくい
- ◆水分を失っている自覚がない
- ◆体を冷やしたくないため水分摂取を控える

外的要因

- ◆外気が乾燥している
- ◆暖房の使用で室内も乾燥している
- ◆室内の湿度が上がりにくい



入る水分が 減る



出る水分が 増える



知らず知らずのうちに身体の水分が減ってしまう

《かくれ脱水の兆しをチェック》



- ☐ 皮膚がかさつく
- ☐ 唾液が減って口の中がねばつく
- ☐ 便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている
- ☐ 足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が **10** 分以上残る
- ☐ 以前より肌のハリがなくなった → 手の甲をつまんで離すと跡が **3** 秒以上残る

ひとつでもあてはまるものがある場合、「かくれ脱水」の可能性あります！

《こまめな水分補給を心掛けましょう》

1日に必要な水分は食事で摂取する水分を除き、「約 1.2 リットル」
とされています。

朝起きた時、食事の時、寝る前、入浴や運動の前後のタイミングで水分補給をしましょう。



※心臓や腎臓などの病気で治療を受けている方など、かかりつけ医から1日あたりの水分量の制限を指示されている方は、その量を守りましょう。