

# 健康通信 <冬号> Vol.23

## 冬の「かくれ脱水」

かくれ脱水は、自覚がないまま皮膚や呼吸から水分が失われている状態です。冬は空気の乾燥によって皮膚や呼吸から水分が蒸発する不感蒸泄（ふかんじょうせつ）が増えるため、気付かないうちに水分が失われています。



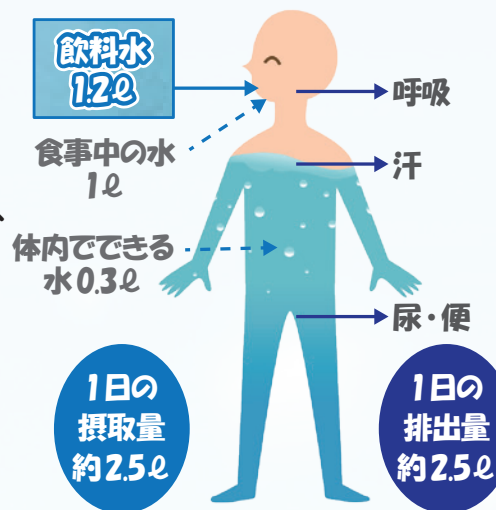
Youtube チャンネルにて  
動画解説も行っております！  
QRコードをチェック！

### 体内の水分の役割

水分は体の中でさまざまな役割があります。

口から入った水分は胃から腸を通過して、毛細血管に吸収され、血液として全身を巡ります。酸素や栄養素を細胞に届け、老廃物（体内のゴミ）を引き取り、腎臓でろ過し、尿として排泄されます。水分補給により血液循環がよくなると、体の司令塔である脳にも酸素が十分に行きわたり頭がスッキリします。肌の潤いを保つためにも水分は欠かせません。人の体内の水分量は、**成人男性約60%、成人女性約55%、高齢者は約50%**程度といわれています。

人は1日に**約2.5ℓ**の水分を排出します。一方、食事や体内で作られる水分は**約1.3ℓ**なので、飲料水は1日**約1.2ℓ**補給する必要があります。



### 脱水症状の原因

#### 乾燥

秋～冬は湿度が低く乾燥しがち。皮膚からの蒸発で肌の水分も失います。

#### 水分を控える

寒い、トイレが近くなるのを理由に水分を控えると脱水リスクが高まります。

#### 汗をかきにくい環境

のどの渇きを感じにくくなるため、水分摂取量が少なくなります。

#### 下痢・嘔吐など

冬は感染症やウイルス性の胃腸炎が流行します。



### かくれ脱水のサイン



**カサ**つく 手先などの皮膚がカサカサしている

**ネバ**つく 口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい

**ダル**い 脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる

**フラ**つく めまいや立ちくらみでフラっとする状態

### かくれ脱水の予防

#### 乾燥対策

湿度を上げることで乾燥を防ぎ、体の表面から逃げていく水分を減らせます。

加湿器

濡れタオルを干す



#### 水分補給

水分補給には水や白湯などをこまめに摂るようにしましょう。脱水しているときはナトリウムやカリウムといった電解質を含む経口補水液が有効的です。



#### 体温調節

室内で厚着をしていると汗をかき体が冷えます。脱ぎ着しやすい服装で体温調節しましょう。

#### 子どもや高齢者への声かけ

子どもや高齢者は脱水になりやすい傾向があり「脱水弱者」と言われています。家族や周りの人が声をかけましょう。



オールラウンドライフサポートカンパニー

佐藤興産株式会社



0120-1-31053

佐藤興産

検索

