

冬は夏とは少し違った脱水症状が起こります！

～寝る前のコップ1杯 脱水予防～

私たちは1日に約2.5Lもの水分を身体から失っています。その分飲み物や食べ物から、約2.5Lの水分を摂取する必要があります。

1日摂取量 (ml)		1日排泄量 (ml)	
飲料水	1200	尿	1500
食事中的水	1000	便	100
体内での代謝水	300	汗や呼気	900
合計	2500	合計	2500

冬の脱水症状の原因

不感蒸泄が増える

- ・外気の乾燥
- ・暖房などでの室内乾燥

※不感蒸泄とは、呼気に含まれる水分や、皮膚や粘膜から蒸発する水分のこと
 ※冬の早朝に脳梗塞・心筋梗塞が起こりやすい理由の1つとなっています

夏より積極的に水分補給をしない

- ・のどの渇きを感じにくい
- ・からだを冷やしたくないため、飲み物を控える
- ・汗をかいている実感がない

ウイルス感染が流行

- ・嘔吐や下痢を起こす
- ・高熱による体温調節のため、汗をかく



冬の乾燥を防ぐ7つの工夫

- 加湿器を使う**
- 換気**
- 洗濯物を室内に干す**
- 室内で植物を育てる**
- 濡らしたタオルをかける**
- 照明をLEDに**
- 石油ストーブに水を入れたやかんを置く**

からだを温めつつ水分を補いましょう

温かい白湯は体の内側から温めながら、同時に水分補給をしてくれます。

ただし、コーヒーや緑茶には利尿作用のあるカフェインが含まれているので、飲むのを控えるか、がぶ飲みを控えるようにしましょう。

スポーツドリンクも少し温めて飲むと効果的です。

水分はいつ摂るのがいいの？

- ・喉が渇く前
- ・お風呂に入る前後
- ・夜寝る前
- ・朝起きたとき
- ・お酒を飲んだとき
- ・運動しているとき

日常的に濃い尿が出たり、尿量が減ったりしたときは要注意！
 「皮膚がかさかさしてきたな～」と感じる頃から水分摂取を行いましょう！