



栄養部便り 2018年2月



～冬のかくれ脱水症状に注意！～

まだまだ寒いこの時期、寒さだけではなく空気の乾燥も気になりますよね？肌のケアはしているけど、体の中の乾燥対策はどうですか？今回は夏と同じくらい気をつけてほしい「冬のかくれ脱水症状」について説明します。

かくれ脱水を予防するには！



こまめに水分補給する
摂取したい水分量は1日約1200mlが目安。コップ1杯(200ml)を起床後、午前中、3度の食事中、入浴後、就寝前の7回くらい分けて調整しながら補給しましょう。



なぜ冬に脱水症状になるの？

乾燥による不感蒸泄量の増加

不感蒸泄とは粘膜、皮膚、呼吸などから無意識に失われている水分のこと。空気の乾燥によって不感蒸泄が増え、知らないうちに体内から水分が失われます！



冬でも脱水しやすく水分補給が大切



気温の低下による水分補給の減少

冬は気温が低いため、夏のように喉が渴いた！ということが減りがち。更に、水分を飲むと体が冷える、トイレが近くなる、などの理由で水分摂取の量や回数が減ることも。



感染症の流行

冬に流行するインフルエンザやノロウイルス、ロタウイルスなどは嘔吐や下痢などの症状があると、水分と電解質(ナトリウムなどのミネラル)の両方を急激に失うことに。発熱があると汗をかき、脱水が進行！



脱水や水分不足により体内の末端まで血液がしっかり送られないことも



冷えの原因にも！

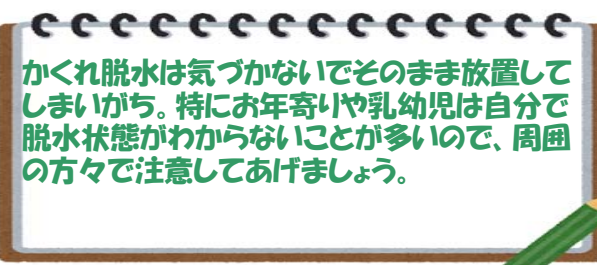
乾燥を防ぐために加湿を心がける

私たちが快適に過ごすことができる湿度は50～60%なので家の中はそれくらいの湿度を保ちましょう。加湿器を利用したり、バスタオルや洗濯物を部屋干しすると効果があります。



感染症による脱水には電解質の補給も

ノロウイルスやロタウイルスによる嘔吐や下痢の症状がある時や高熱で大量の汗をかいた時などは、水だけではなく経口補水液やスポーツドリンクなどで電解質も一緒に補給することが重要です。



かくれ脱水は気づかないでそのまま放置してしまいがち。特にお年寄りや乳幼児は自分で脱水状態がわからないことが多いので、周囲の方々に注意してあげましょう。



ご相談は栄養部まで