



## 冬場の脱水について

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4 Tel0857-23-4841

脱水は、暑い夏だけに起こると思われている方も多いかもかもしれません。しかし、脱水は冬にも起こることがあります。今回の特集を参考にいただき、冬を元気に乗り越えましょう！

### なぜ冬場に脱水が起こるのか

冬は空気が乾燥します。そして、室内でエアコンなどの暖房器具を使用すると湿度が下がります。乾燥した環境では『不感蒸泄』が増えていきます。不感蒸泄とは、特に自覚がないまま皮膚や粘膜、呼吸から失われる水分のことです。また、冬場は夏場に比べて汗を意識しにくいので、水分を失っている自覚や警戒心も薄れ、水分摂取が減り、水分不足を引き起こすことがあります。また、風邪やインフルエンザなどの感染症による発熱や下痢、嘔吐などでも体液が失われるため注意が必要です。

### 脱水が疑われる症状

口の中が乾燥している
脇の下が乾燥している
眼の周りがくぼむ
立ち上がるとふらつく
手の甲の皮膚をつまんだ時に山型の状態のまま元に戻らない
爪を押した後、色が白色からピンクに戻るまで時間がかかる
意識がもうろうとする
体の力が抜けてぐったりする



《戻るまでの時間の目安》

- ・小児・成人男性：2秒
- ・成人女性：3秒
- ・高齢者：4秒

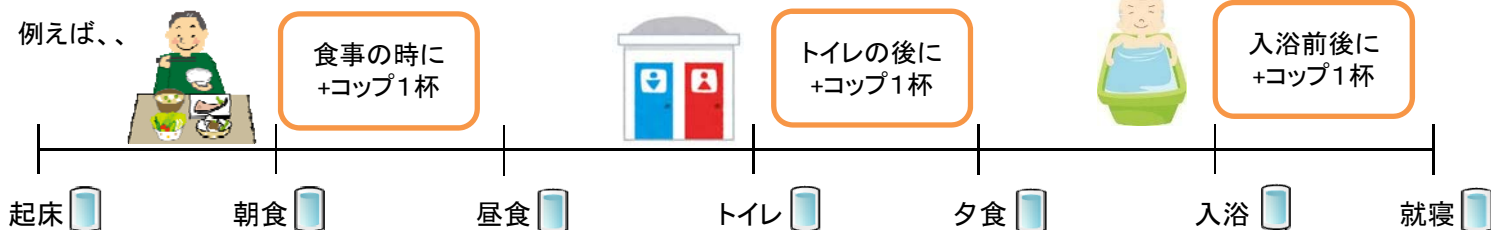
### 脱水を防ぐためには

#### 水分摂取



脱水を防ぐために最も効果的なのは意識して水分を摂ることです。バランスのとれた食事に加えて、こまめに水分を摂るように心がけましょう。

例えば、



#### 温度・湿度・衣服の調整



温度や湿度が高いと発汗量が増えます。乾燥しやすい冬は、室内の湿度を50～60%前後にキープすることが他の病気の予防にもつながります。家の中の環境も整えて、水分が失われるのを予防しましょう。また、高齢の方は重ね着が多いようです。汗をかかない程度の衣服を着る習慣をつけましょう。

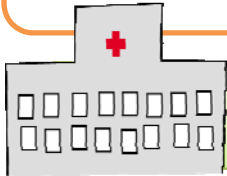
<裏面もご覧ください>

## 注意事項

水分摂取を心がけていただくことはもちろんですが、以下の点にはご注意ください。



- 飲酒 : アルコールには利尿作用があるので、脱水のリスクが増加します。  
コーヒーなどカフェインが多い飲み物 : カフェインの利尿作用により脱水のリスクが増加します。  
甘い飲み物 : 血糖値上昇による脱水のリスクが増加します。



気になる症状がありましたら医療機関をご受診下さい



## 温活で体の冷えを撃退！！

『温活』とは、体を温めることで免疫力をアップさせ、疲労回復を促す活動のことです。「手足が冷える」、「風邪をひきやすい」、「肩こりで辛い」という方は、もしかすると体が冷えているのかもしれませんが。冬を元気に乗り切るために「温活」についてご紹介します。

### まずは平熱を確認しましょう

理想的な体温は36.5～37℃と言われていますが、近年は35度台の低体温の方が増加しているようです。体温が1度下がるだけでも、代謝は10～20%の低下、免疫力は30%も低下すると言われています。そこでまずは自分の平熱を確認してみましょう。

### 3つの温活方法

#### ①外側から体を温める

体温を効率的に上げるためには、ひざ掛け、マフラー、張るカイロなどを活用し、『肩』、『二の腕の裏側』、『お腹・腰回り』、『膝の裏、太もも』を中心に温めてください。

#### ②内側から体を温める

体を温める食べ物をこまめに摂って、体の内側から温めましょう。

##### お勧めの食べ物・飲み物

- ・冬が旬の食材：白菜、大根、ネギ、ゴボウ、ニンジン、レンコン等
- ・温かい飲み物：白湯、ココア、ルイボスティー、黒豆茶等
- ・香辛料 : 生姜、ニンニク、唐辛子等



#### ③軽い筋トレ

筋トレで、筋肉量が増加すると、体は熱をたくさん作り出せるようになり温まります。毎日の習慣の中に筋トレを取り入れてみましょう。

日常生活の中でできる筋トレ

- ・歯磨きをしながらスクワット
- ・テレビを見ながら腹筋運動
- ・食器を洗いながら踵の上げ下ろし



温活をして元気に冬を乗り切りましょう！

