

平成 30 年

職別保健師だより 2月号



京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

年が明け、もう1ヶ月が経ちました。よく「1月はいぬる、2月は逃げる、3月は去る」と言われるように、1・2・3月は特にあっという間に時間が過ぎていくように感じます。体調管理には十分気をつけながら、一日一日を大事に過ごしていきたいですね。

さて、今月は「冬の水分補給」についてお伝えします。



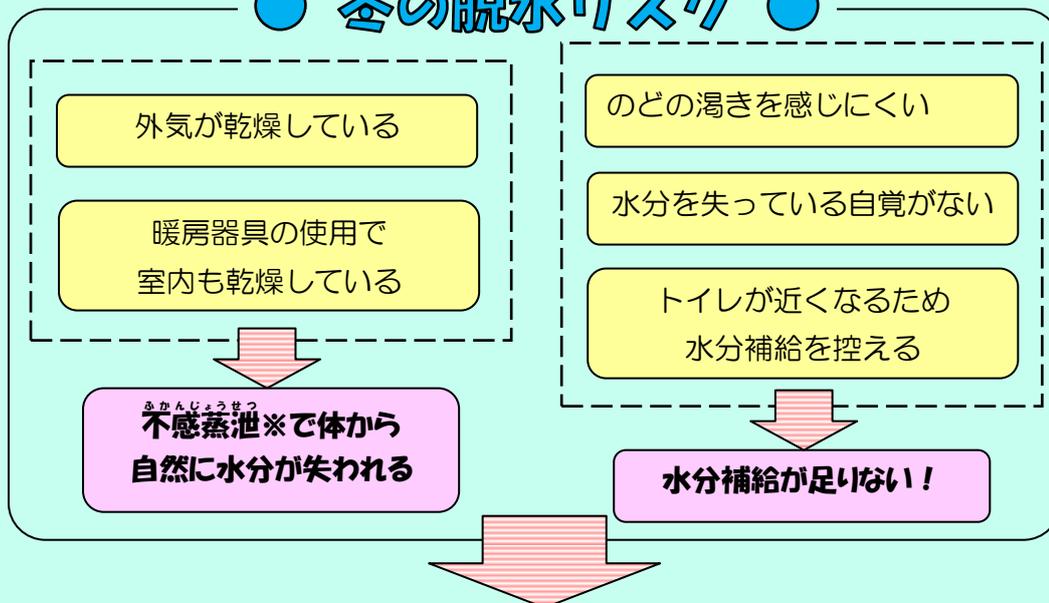
冬も大切！こまめな水分補給

皆様はこの冬の時期、水分補給はこまめに行っておられますか？

夏の暑い時期は、熱中症予防のために積極的に水分補給をしようと意識しますが、冬の寒い時期はのどの渇きを感じにくくなったり、トイレが近くなるから…などと、ついつい水分補給は怠りがちになります。ですが、実は冬こそ脱水になるリスクが多く潜んでいるのです。



● 冬の脱水リスク ●



冬に流行しやすいノロウイルスやインフルエンザ、風邪などによる嘔吐、下痢、発汗も脱水につながります。



冬でも脱水が起こりやすく、こまめな水分補給が大切！

※「ふかんじょうせつ不感蒸泄」とは…？

普段気付かないうちに生じている、皮膚や吐く息からの水分喪失(発汗は含まない)。不感蒸泄の量は、成人で安静時の場合、1日あたり約900ml程度。

～ 冬の水分補給 4つのポイント ～

脱水症 予防

○ のどが渇く前に、こまめに水分補給

冬はのどが渇きにくく、気付かぬうちに脱水状態となりやすいため、意識してこまめに水分をとりましょう。脱水状態の予防のためには、のどの渇きを感じなくても、1～2時間ごとにコップ1杯程度の水分をとることが大切です。水分を失いやすい入浴前後や就寝前、起床後などのタイミングでの水分補給も心がけましょう。

主な脱水の症状：

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・唇の乾き
- ・尿の量が少なく色が濃い
- ・意識の低下

特に小さいお子様、ご高齢の方は脱水に要注意！

小児は、腎臓の機能が未発達であり、成人に比べて水分の出入りが多いという特徴、高齢者のはのどの渇きを自覚しにくかったり、普段の食事量が不足しがちであったりする場合があります。このことから、小児や高齢者は特に脱水症のリスクが高いです。こまめな水分補給での予防がとても重要となります。



○ 白湯や温かいお茶がおすすめです

冬の水分補給には、体を冷やさないためにも、白湯や温かいお茶がおすすめです。冬場は汗をあまりかかず、体の塩分が失われることも少ないため、普段の水分補給ではお水やお茶を飲み、塩分や糖分は食事でするようにしましょう。コーヒーなどカフェインを多く含む飲み物は利尿作用があるため、飲み過ぎに注意しましょう。



○ 嘔吐や下痢、大量に汗をかいた場合には、水分とともに電解質も補給を！

嘔吐や下痢をした時、大量に汗をかいた時には、水分とともにナトリウムやカリウムなどの電解質も同時に失うため、スポーツドリンクなどで水分補給を行い、水分と電解質を補いましょう。



○ 水分補給で感染症予防！

風邪やインフルエンザのウイルスは、乾燥した状態で活発に活動し、逆に湿度が高くなると活動が急激に低下します。水分補給は、のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する働きを助けます。感染症予防といえば、「手洗い・うがい」というイメージはあるかと思いますが、それとあわせて水分補給もしっかり行っていきましょう！



いかがでしたでしょうか？

「脱水」といえば、夏の暑い時期というイメージがありますが、実は冬も体の水分を失いやすく、脱水になりやすい季節なのです。

のどの渇きを感じる前に、意識して水分補給を行っていきましょう！

