

気をつけよう、冬の脱水症状

冬場は、空気の乾燥や暖房機器の使用で湿度が下がり、皮膚や呼吸から水分が失われやすくなります。

また夏場と比べて、のどが渇きにくいいため、水分摂取が少なくなり、冬でも脱水症状を引き起こしてしまうことがあります。体内の脱水が進むと、血液がドロドロになり、「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの病気が起きやすくなります。

特に、小児や高齢者では、脱水症状に陥るリスクが高く、注意が必要です。

自覚症状を見極めるポイント



- ① 手の爪を押して、白からピンク色に戻るのに2～3秒以上かかる（手の血流が悪くなるため）
- ② 唇や舌が乾いている
- ③ 尿や涙の量が少ない



予防のポイント



- 寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後などには、水分補給を心掛けましょう。
- のどが渇いていないと感じても、こまめに水分補給を。



※アルコール類やカフェインを多く含む飲み物は利尿作用があり、飲んだ以上に尿として水分が出ていくため、脱水状態を招きやすくなります。

2時間ごと
コップ1杯程度を目安に

- 室内の乾燥を防ぎましょう。
加湿器の使用や定期的な換気で、適度な湿度を保つよう心掛けましょう。
ぬれたタオルをかけておくだけでも、ある程度湿度が上がります。

※めまいなどを感じたら、すぐにスポーツドリンクなどで水分を摂取し、改善しない場合はそのままにせず、かかりつけ医を受診しましょう。



健保だより

令和2年11月12日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1051号
(令和2年11月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です