



脱水症は夏に起こるというイメージですが、実は冬も注意が必要です。

脱水症とは、体内から水や電解質（体液）が失われて、体内の水分量が減ってしまっている状態です。体液は尿や便・汗に加え、感じないまま皮膚や粘膜・呼気から水分が失われる不感蒸泄により失っています。その量は成人で1日約2.5Lといわれています。

冬は夏に比べると空気が乾燥しているため、皮膚からの水分蒸発によって不感蒸泄が増え、気づかいうちに脱水状態となる可能性があります。

また、のどの渇きを感じにくく、汗をかいている実感もないため、水分摂取量が減りがちになります。

意識してこまめな水分補給を心がけましょう。

冬はエアコンなどの暖房器具を使用することにより湿度が下がります。

加湿器などを使用したり、室内に濡れタオルを干すなどして、湿度を50-60%に保ちましょう。

入浴後はもちろんのこと、夜寝ているときも水分は失われます。

夜寝る前・起床時にも、コップ1杯の水分を摂るようにしましょう。

#### 【脱水のサイン】

- ・手先など皮膚が乾燥してカサついている
- ・口の中が粘り、食べ物が飲み込みにくくなる
- ・下痢や嘔吐など、体のダルさを感じる
- ・めまいや立ちくらみでフラつく

子供や高齢者は特に注意が必要です。

子供は、大人に比べて体液の割合が約70-75%と多く、水分の出入りが激しいため多くの水分を必要とします。また、自分ではのどの渇きに気づかなかつたり、脱水の原因となる病気にかかりやすいため注意が必要です。

高齢者は、筋肉の減少により体液を貯められる量が少なくなり、その割合は約50%です。飲んだり食べたりする量も減り、のどの渇きを感じにくくなります。失禁や夜間のトイレを気にして水分を摂ることを我慢してしまうことも原因の一つです。