



アスパークだより

No.468 11月15日 安達 南美

みなさんこんにちは！今回のアスパークだよりは、「冬の脱水症状」についてです。脱水症状というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも脱水症状を起こしてしまう可能性があるのです。なぜ、脱水症状が起きてしまうのか冬ならではの脱水症状のメカニズム・解決策をご紹介します。

・冬ならではの脱水症状の要因

外気と体内の環境が関係しています。この2つについて説明をします。



① 外気的环境について

まず、空気の乾燥があげられます。今の、住宅は気密性が高く、エアコンなどの暖房器具の使用により、さらに湿度が下がってしまいます。乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼気から、特に自覚がないまま水分が失われてしまいます。冬場では、日常的に生活する中で、知らないうちに体から失われる水分量が増えてしまっているのです。

② 体内の環境について

冬は体感温度が低く、喉の渇きを感じにくくなっているため、夏場に比べ飲料の摂取量が減りやすいです。運動時においても、冬は水分摂取が

不足しやすいと言われてています。

また、冬に流行するさまざまな感染症も脱水症状を発症する原因の1つになります。ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎を発症すると、激しい嘔吐や下痢などを繰り返します。体液が、嘔吐や下痢によって大量に体外に放出されてしまうため、脱水症状に陥るリスクが高まってしまいます。そのほか、インフルエンザなどを発症して高熱が出た場合も、体温調節のために発汗することから体液を失いがちです。



・冬の脱水症状防ぐには

まずは水分補給を怠らないことが大切です。約 2000～2500ml の水分を取るのが理想です。温かい白湯など、身体を温めつつ水分を補える飲料を飲むだけでも十分です。



しかし、高熱で大量に汗をかいたときや、感染症にかかって嘔吐や下痢の症状があるときは、水分と共にナトリウム、ミネラルなども失ってしまうため、水を大量に飲むだけでは適切な水分補給は出来ません。

その時は、スポーツドリンクや経口補水液を飲む事をおすすめします！

状況に応じて、適した飲料で水分補給をすることで脱水症状を防ぐことはできます。冬の脱水症状対策に、スポーツドリンクや経口補水液を常備する事をおすすめします！

参照：熱中症環境保健マニュアル