



アスパーク便り

No.386 H29年1月2日発行

笠原 丈一郎



みなさまこんにちは！そして、明けましておめでとうございます！

2017年になりましたね！みなさまの一年が幸せな一年になりますよう願っております。と、同時に運動面ではしっかりとサポートさせていただきますので、今年もどうぞよろしくお願い致します！そんな私の今年のスポーツ目標は、ドンドンと大きく！ボクシング世界チャンピオンになること！プライベート目標は、今年こそ真鯛を釣り上げることです！！がんばるぞー！

さてさて、2017年記念すべき一番目のアスパーク便りの内容は、寒い冬に潜む危険**【冬のかくれ脱水症状】**についてです。乾燥はお肌の大敵！お肌のケアには気を使っていると思います。が、体の乾燥のケアはしていますか？乾燥する冬に気をつけなければいけないのは、体の乾燥なのです。今回は冬のかくれ脱水症状の原因と見分け方、対処法について説明いたします。

裏面に続きます

インクジェット紙





■**かくれ脱水の症状**

- ・血液が濃くなり、いわゆる「ドロドロ血液」の状態に
- ・老廃物が排出されずむくんだり、血行が悪くない手足の末端や肌の隅々まで血液が巡らず、冷えを感じたい肌に透明感がなくなる原因に
- ・さらに症状がすすむと、血液の中で血栓と呼ばれる血の固まりができ、脳梗塞や心筋梗塞などの怖い症状を引き起こすことにも

■**湿度が下がるとカラダから水分が失われる**

- ・外気が乾燥すると、知らない間にカラダから水分が失われやすくなります。それは不感蒸泄が増えるからです。
- ・不感蒸泄とは、皮膚、粘膜、呼気などから意識しないうちに失っている水分のこと。
- ・気候が乾燥すると、皮膚、粘膜、呼気のいずれからも失われる水分が増えます。

 **夏の脱水の多くは発汗が引き金です。発汗は意識しやすいのに** 
不感蒸泄は意識しにくいので、冬は脱水に対する警戒感が下がっています。

■**かくれ脱水のサイン**

・**肌の乾燥** 肌の乾燥は水分不足のサイン。冬は空気が乾燥しているので肌の乾燥対策として皮膚表面の保湿には注意を払っているかもしれませんが、でも、体の内部からの水分の補給も必要なのです。

・**口の中の粘り** 口の中が何だかねばねばする、と感じたら脱水が始まっているサイン。水分不足が起きているのです。

・**体がだるい、めまいがする、気力が出ない**、という場合も、脱水が起きている可能性があります。めまいや立ちくらみ、ふらつく、といった場合は、脱水がかなり進行している恐れがあります

■**かくれ脱水にならない為に！**

気温が低い分、夏と比べて「何か飲みたい」という気持ちになりにくいものです。しかし、そこが落とし穴なのです。脱水症状が直接的な健康被害にならなくても、頭がぼーっとしたまま運動をしていて大怪我をした、など、軽度の脱水症状が大きな被害の原因になることもあるのです。運動をするにあたって一番大切なことは【安全】と【継続】です。

喉が渴いたと思う前に意識的にこまめに水分補給しましょう。

2017年も安全に運動を継続し、たくさん笑っていい年にしましょう！！