

アスパーク便り

No.412 H30年3月1日

蜂屋 海

みなさんこんにちは！ここ最近はだんだんと暖かくなり、天気のいい日が増えてきて春も近づいてきています。こういった季節の変わり目に起きやすい「かくれ脱水」というのをご存じでしょうか？脱水というと夏場に大量に汗をかくことで起こると思われがちですが、春は気温の変動が激しく体の準備もできていないため、体温調節機能に異常が起きやすく要注意です。

かくれ脱水とは？

◇脱水症は症状が進行するまで明らかな症状がないのが特徴です。脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気づかないため有効な対策がとれていない状態を「かくれ脱水」と言います。

対策方法

かくれ脱水は普段の生活の意識を変えることで、予防することができます！

◇まずは体調の変化に気付くことです。かくれ脱水になると、なんらかの体調変化が起こります。なんとなくだるい、疲れやすい、眠い、のどが渇きやすい等、どんな些細な体調変化もかくれ脱水の兆候だと思って気を付けるようにしましょう。

裏面に続く⇒

◇次に何事もそうですが規則正しい生活を送ることですね！

生活の乱れが、かくれ脱水につながります。1日3回、規則正しい食事をして、6時間以上睡眠をとるようにしましょう。規則正しい生活を送り、疲れをためないことが予防になります。

◇そしてなんといっても欠かせないのが水分補給ですね！

1日にコップ1杯程度の水分を8回ぐらい「喉が渇く前に」飲むようにすると脱水にならなくなります。ただし、アルコールを飲むと逆に水分が奪われるので注意しましょう。

◇そして実は環境変化も脱水の原因に繋がっています。

入学や就職など、生活環境が大きく変化する人は、気候の変化と重なり脱水のリスクが高まります。中高生の学生の場合だと、部活動などで体の発達した上級生についていくために無理をして、体調を考えずに熱中してしまい脱水に繋がります。また、就職した方の場合だと、新しい仕事に慣れるまでの緊張による発汗や呼吸に伴う脱水が起こります。春に環境の変化がある人は、かくれ脱水に十分に気をつけましょう！

それではみなさん、新しい環境になりやすい春が近づいて来ているので体調を崩さないようにお気をつけて！



参照：季節の変わり目に要注意「かくれ脱水」