

冬の脱水症にご注意！！

脱水症と聞くと夏のイメージがあるかもしれませんが。しかし、汗をかいていることを自覚しにくく、水分補給の意識が薄れる冬も注意が必要です。また、特に今年は**マスク生活や外出自粛によって脱水症になりやすい**場合もあるので注意しましょう。



脱水症とは

脱水症とは、補給される水分と排泄される水分のバランスが崩れることで起きる症状のことです。軽度ではめまいやふらつき、中度では頭痛や吐き気、重度では意識障害など命にかかわることもあります。

また、水分が少なくなることで血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすこともあります。日頃からきちんと水分をとって、脱水症を予防することが大切です。

マスクの着用

マスクを着ける生活が定着し、こまめに水分を摂る機会が失われがちです。また、マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなり、水分不足に気付くのが遅くなります。



今年特に 要注意な理由

外出の自粛（筋肉量減少の一因）

筋肉には体内の水分を蓄える働きがあるので、筋肉量が減ると蓄えられる水分の量も減少します。今年は外出自粛等の影響で楽しいお出かけもできず、ご自宅でのんびり過ごす時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。このことから筋肉量が減少し、気付かない内に体に蓄えられる水分が減っている場合があります。



★対策については裏面をチェック★



脱水症の 予防のために

こまめに水分補給をしましょう。

1日に食事以外から約1.2ℓの水分補給が必要とされています。

一度にたくさんの量を飲むのは大変なので、喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分を摂るようにしましょう。起床時（歯磨き後）、入浴の前後、寝る前など水分補給をするタイミングを決めておくことも、効果的な方法のひとつです。

食事を抜かないようにしましょう。

1日の食事から約1ℓの水分を補給しているといわれています。食事も大切な水分補給の機会です。1日3回の食事を欠かさず食べるようにしましょう。

体を動かして筋力を維持しましょう。

外出自粛等で不活発な生活を強いられていますが、ご自宅でできる体操にチャレンジする、人通りの少ないタイミングに散歩に出かける、買い物のときにいつもより多く歩いてみるなど体を動かすことも大切です。また体を動かすことで食欲もわくようになるので、食事を抜かないことにつながります。



水分補給には水や麦茶などがおすすめです。

軽度の脱水症の症状が出ているときは経口補水液やスポーツ飲料が良いのですが、普段の水分補給に取り入れると糖の摂りすぎにつながるので注意しましょう。

※アルコールやカフェインを多く含む飲料（緑茶、紅茶、コーヒー等）は、尿の量を増やし、体内の水分を排泄する働きがあるため、水分補給には適していません。

水分補給に おすすめの 飲み物

【お問合せ】

おとしより保健福祉センター
介護予防係

☎03-5970-1117