





冬の水分補給

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。水分補給の重要性は夏場と変わっていないのです。

かくれ脱水のサイン「カサ・ネバ・ダル・フラ」

カサ・・		手先などの皮膚がかさかさしている
ネバ・・		口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくい
ダル・・		脱水の初期から表れる症状でダルさを感じる
フラ・・		めまいや立ち眩みでフラっとする状態

水分補給で風邪対策

手洗い、うがいに加えて水分補給も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給はのどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

水分補給で脳卒中・心筋梗塞予防

冬場は脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなって汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分補給が少なくなります。水分補給が少ないと血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。ドロドロの血液によって詰まりやすくなり結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

水分補給で忘年会シーズンの脱水対策

この時期忘年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むとのどが渇くことは多くの方が経験されていますが、アルコールには利尿作用があるため飲酒が過ぎると体は脱水状態になります。アルコールを飲んだら意識的に水分補給をして脱水状態を防ぎましょう。