

春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

汗をかかない冬は、脱水症状とは無縁にも思いますが、空気が乾燥しやすく気温が低い冬にこそ起きる「かくれ脱水」についてご紹介します。



冬のかくれ脱水



脱水症や熱中症は暑い季節に起こるというイメージが強いですが、実は冬も要注意。夏と冬の年2回ピークがあるといわれています。空気が乾燥し、暖房器具を使う冬にも、脱水症は多く起こっているのです。脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高める危険な「冬のかくれ脱水」に気を付けなければいけません。

「かくれ脱水」の原因

●暖房機器の使用

快適な湿度は50～60%ですが、寒い冬は空気が乾燥し、暖房機器の使用や昔より住宅の気密性が良くなったことにより、屋外より10～20%湿度が低下する傾向があります。

●意識の低下

夏は汗をかくので、水分補給しないと脱水症・熱中症になってしまうと意識しますが、冬は汗をかきにくいので、警戒感が下がりがちです。人間は何もしなくても、尿や便、皮膚や粘膜、呼吸などから水分が失われていきます。

「かくれ脱水」を防ぐには

●部屋の乾燥を防ぐ

室内が乾燥しないよう、加湿器を利用しましょう。できれば湿度計を設置して50～60%の湿度を保てるようにします。加湿器がなくても、ちょっとした工夫でも乾燥は防げます。

- ・時々換気をする
- ・室内に洗濯物を干す など

●飲み物・食べ物で水分補給

喉が渇いていなくても、意識してこまめに水分を補給するようにしましょう。

- ・朝起きた時、夜寝る前、トイレに起きた時
- ・ほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜
- ・ミカンやリンゴなどの季節の果物



特に高齢者の方は、飲み物や食事が減りがちで、喉の渇きを自覚しにくいという特徴から、かくれ脱水になりやすいといわれています。部屋の乾燥を防ぎ、こまめな水分補給をして、かくれ脱水にならないよう十分な注意が必要です。

〒942-0171

新潟県上越市頸城区北方 125-9

だんらん福祉用具貸与販売事業所

☎ 025-530-3657