

乾燥対策、心筋梗塞・脳梗塞予防に

# 冬の「かくれ脱水」に注意！

1日に水をどのくらい飲んでいますか？ 空気が乾燥している冬、気づかないうちに体から水分が失われ、自覚症状がないまま脱水症状の前段階「かくれ脱水」を起こしていることがあります。

かくれ脱水かも？

いくつか症状があるなら、要注意

かくれ脱水とは、気づかないうちに脱水症の一手手前の状態になってしまうことです。体の水分が足りないと、皮膚がカサカサしたり、鼻が乾いて詰まるような感じになったり、目の粘膜が乾いて目がショボショボ疲れやすくなるなど、さまざまな不調が現れます。さらに脱水症状が進行すると、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高まります。かくれ脱水になる前に体の水分不足に気をつけましょう。

※脱水症の目安は、体重の2〜3%の水分が失われた状態。かくれ脱水は1%が目安。

## マスク着用でのどの渇きを感じにくい

この季節にかくれ脱水になりやすいのは、空気の乾燥と暖房の使用により、皮膚などから無意識のうちに水分が失われやすくなるからです。東京の平均湿度は2022年9月は81%ですが、1月は52%です（気象庁ホームページ）。冬の室内は、暖房により屋外より湿度が10〜20%低くなるといわれています。

夏は熱中症予防で水分摂取を心がけますが、冬は夏よりものどの渇きを感じにくくなるのに加え、マスクをしていると保湿効果があるため、のどの渇きをさらに感じにくくなります。マスクの着脱が面倒なことも重なり水分を摂る回数が減り、結果、水分摂取量が減ってしまうのです。



Check

### かくれ脱水チェック! こんな症状はありませんか？

- 口の中がネバつく。
- 皮膚がかさつき、つやがなく乾燥している。
- 便秘になった。
- 足のすねがむくんで、靴下を脱いだゴム跡が10分以上残る。
- 目が乾いてショボショボする。
- 足がつりやすい。
- 手の甲をつまんで、離れた後、つまんだ跡が3秒以上残る。
- だるさやめまい、立ちくらみなどがする。

## 乾燥が進むと

### 血液ドロドロに

体の乾燥が進むと、血液は濃度を増しドロドロの状態になります。血液の流れが悪くなると血栓ができやすくなると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。就寝中は水分を摂らず汗をかくので、脳梗塞は冬の明け方に起こりやすいといわれています。

## 毎日できるかくれ脱水予防策

### ① こまめに水を飲む

- 飲み水で1日1.2Lを摂るように。1回200〜250mL（コップ約1杯）を5〜6回（2時間おきくらい）に分けて飲みましょう。
- 朝起きたとき、食事ごと、入浴前後にコップ1杯の水を飲む。



### ② 加湿器で室内の湿度を調節、皮膚からの水分蒸発を防ぐ



### ③ 部屋の換気を2〜3時間に1回行い、部屋の乾燥を防ぐ

