

# 月刊『はつらつ健康通信』

デイサービス



vol.86

2025年  
12月号



## 冬場に気を付けたい脱水

12月に入り寒さ肌にしみる頃お変わりございませんでしょうか。

今回のテーマは「**冬場に気を付けたい脱水**」です。

「冬に脱水が起きやすい理由」「脱水による健康リスク」

「脱水のチェック」「脱水を防ぐための対策」

の4つに分けてご紹介したいと思います。



### 1. 冬に脱水が起きやすい理由



#### ①空気の乾燥

暖房により室内の湿度が低下し、知らない間に体の水分が奪われます。

#### ②のどの渇きを感じにくい

気温が低いため、体が水分を求めるサインに気づきにくくなります。

#### ③見えない発汗

厚着や暖房で意外と汗をかいいますが、自覚しづらいのが落とし穴です。

### 2. 脱水による健康リスク

#### 水分不足による危険な症状



60%  
体内の適切な水分量

58% (2%減少)  
のどの渇き、食欲不振、体温上昇

55% (5%減少)  
頭痛やめまい、吐き気

50% (10%減少)  
筋痙攣（けいれん）や失神、臓器障害

40% (20%減少)  
生命の危険



特に高齢者は体内の水分量が少なく、喉の渇きも感じにくいため、より注意が必要です

### 3. 脱水のチェック



手の甲をつまむ  
△チェック！△



舌の状態  
△チェック！△

脱水症の場合、皮膚の水分が不足して、皮膚がもともに戻りにくくなります。3秒で戻らない場合、脱水症の疑いがあります。



手足の温度  
△チェック！△

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分。親指の爪を押して、3秒で赤みが戻らない場合は脱水症の疑いがあります。

### 4. 脱水を防ぐための対策



こまめな水分補給

1日1.5~2リットルを目安に、コップ1杯ずつこまめに飲みましょう



温かい飲み物を活用

白湯やお茶など、体を温めながら水分補給できる飲み物がおすすめです



室内の湿度管理

加湿器を使用し、湿度を50~60%に保つことで乾燥を防ぎます



水分の多い食事

鍋料理、スープ、果物など、食事からも水分を摂取しましょう