



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。

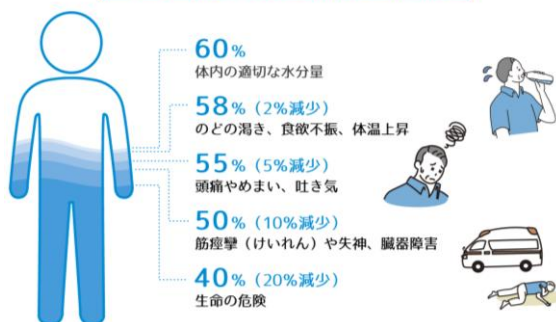
③見えない発汗

厚着や暖房で意外と汗をかいていますが、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



・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いため、より注意が必要です

3. 脱水のチェック

チェック！

手の甲をつまむ



脱水症の場合、皮膚の水分が不足して、皮膚がもと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。

チェック！

舌の状態



脱水症になると、舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いた状態になります。舌の表面が割れていたら、特に要注意！

チェック！

親指の爪を押す



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。

チェック！

手足の温度



指先は血管が細く、水分が不足すると血流が悪くなり、指先が冷たくなるので、注意が必要です。

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