

原因はよくわからないがなんとなく頭が重い、胃もたれがするなどの不調、じつはかくれ脱水かもしれません。暑さで汗をかくことも減り、喉もあまり乾かないからと水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。

●**かくれ脱水とは？**

湿度が低く、空気が乾燥している冬は、体の中から水分がより奪われやすくなります。そのため、気づかないうちに体の水分が不足する「かくれ脱水」が起こりやすいといわれています。「**かくれ脱水**」とは、**体から体重の1~2%相当の水分量が失われた状態**。成人の場合、汗以外に皮膚や呼吸から体外に出ていく水分量は1日に体重1kgあたり15mlといわれています。**体重60kgの人で、1日に900mlの水分が失われる**計算となり、夏の脱水が、暑さや発汗で急速に進むのに対し、冬の「かくれ脱水」は、ゆっくりと進行するため気付くのが難しく、「食欲の低下」や「倦怠感」といった体調不良は「かくれ脱水」が原因になることがあります。その他に「皮膚が乾燥する」「唾液の量が減って口の中がネバネバする」「足のすねにむくみが出る」「手の甲をつまんで離すと、3秒以上跡が残る」「靴下を脱ぐと、ゴムの跡が10分以上残る」といった兆候が見られることもあります。

「かくれ脱水」の状態は、「鼻」や「のど」への異物の侵入を防ぐ粘膜の水分量が減るため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などの感染症にかかりやすくなります。感染症を発症すれば、高熱や下痢、嘔吐などで、さらに水分が失われ脱水症に陥ることもあり、脱水が進むことで様々な病気のリスクをあげることになります。特に高齢者は急激に症状が悪化するため注意が必要です。

●**かくれ脱水を防ぐためには**

①**こまめな水分補給が必要**

水分の必要量は個人差があります。

1日1.5ℓ程度を目安に2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。

就寝中は汗をかき、体液が減少するため、**朝起きた時にコップ1杯の水を飲む**と良いでしょう。血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。また、入浴後や飲酒後なども体液が失われ、脱水を起こしやすくなっています。入浴後、ふらつきがあったり、二日酔いで頭が重い、気分が悪くなったりしているときは水分が不足している可能性があります。

②**不規則な食生活を見直す**

朝食抜きダイエットなどが原因で水分不足に陥るケースは少なくありません。食事からとる水分も、体液を一定に保つ上で必要不可欠です。朝食はしっかりととりましょう。

③**乾燥から体を守り、水分の蒸発を防ぐ**

室内では加湿器の使用、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す、定期的に窓を開けて換気をするなど行いましょう。気密性の高い下着や衣類の着用は、熱がこもりやすく、体温が上昇すると発汗するため水分を失う要因になります。運動後や急に温度が上昇した日などにこのような衣服を着用している場合は、特に意識して水分を多めにとるようにしましょう。

ご相談、ご質問はスタッフまでお声がけください。

◆**チェックしてみよう**

高齢者の注意点

- のどが渴かなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回汗をかく運動



こんなときは要注意

- 急に暑くなった
- おしっこの回数が減っている
- 尿の色が濃くなっている
- 手の甲をつまんで「富士山」の形がもとに戻らない



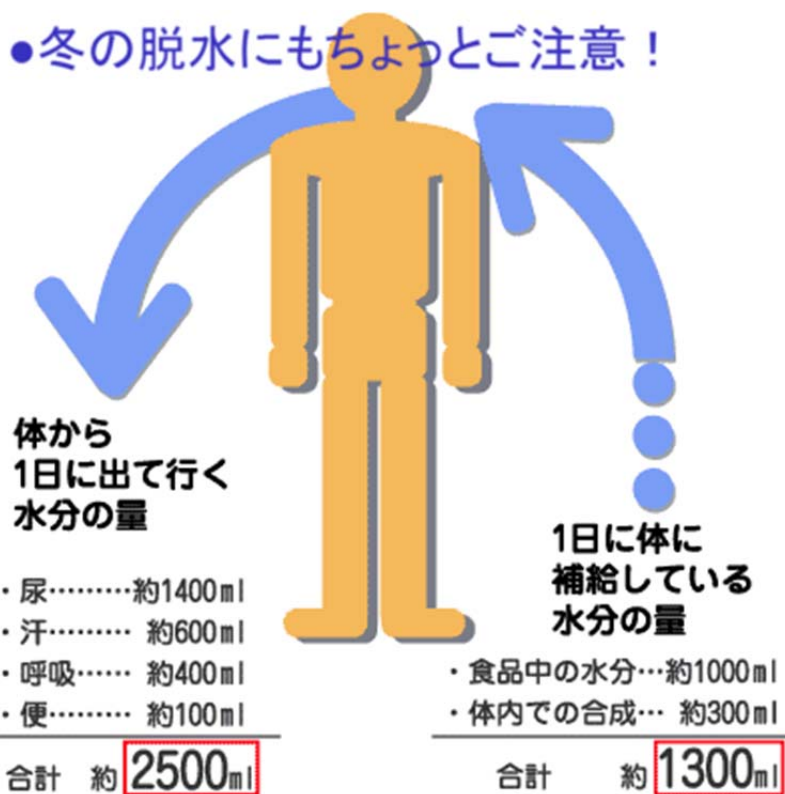
❖ **お知らせ** ❖

3月20日(祝)は休日当番です。

❖ **お薬手帳提示のお願い** ❖

他医院処方薬との重複チェック、災害時の内服確認のため、来院時は毎回お持ちください。

●冬の脱水にもちよっご注意！



その差の1200mlは
飲み水で補給する必要があります。

かくれ脱水チェック

冬は気づかないうちに水分を失う“かくれ脱水”に陥る危険が高まります。
下記のような自覚症状があったら要注意! 速やかな水分摂取を行いましょう。

肌のかさつきが気になるようになった。肌が乾燥してツヤが感じられない。

→ 肌や粘膜に変化を感じたら、かくれ脱水状態のサイン

水分が不足してきたときに、最初に自覚するのが肌や粘膜部分の乾燥です。唾液の分泌も減少します。

口の中に粘つきを感じたり、唾液が少ないために口の中がパサつく。

→ 水分不足も便秘を引き起こす要因に

便に含まれる水分が減って硬くなると、便秘になりやすくなります。しっかり水分摂取ができていれば、便にも一定の水分が含まれるはずなので、急に便秘になったり悪化するようなら、脱水状態の可能性も。

便秘になったり、これまで以上に便秘の症状がひどくなった。

→ 水分が不足すると皮膚の弾力も低下

潤いで満たされた皮膚には弾力があるので、ずっとつまんだ跡が残るのは、水分が不足している証。

肌にハリがなくなり、手の甲をつまんで離すと、その跡が3秒以上残る。

→ むくみは、体液が機能していないサイン

むくみは血管外に体液が停滞することで起こります。その分、健康を維持するために機能している体液は減少しているということでもあります。そのむくみの一要因として、かくれ脱水が考えられます。

足のすねがむくむ。靴下のゴムの跡が、脱いで10分経っても残っている。