

健康チェック



冬のかくれ脱水にご注意

屋島総合病院 保健師 相引 万里子さん



実は、冬の寒い時期にも脱水は起こります。冬は寒さのため血圧が上昇し、脳血管疾患や心疾患を引き起こすリスクにもつながります。

冬にも脱水になる理由

- 寒さにより喉の渇きが感じにくくなり水分を積極的に取らなくなる。
- 乾燥により体の水分が失われやすい。

かくれ脱水の症状

口の乾き・皮膚の乾燥・尿が少なくなる・頭痛・めまい・食欲不振・胃もたれ・足がつる・体に力が入りにくいなど。

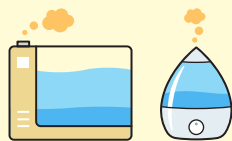
予防策

① こまめな水分補給

アルコールやカフェインを多く含むコーヒーなどの飲料には利尿作用があるため、水やお茶、経口補水液を飲みましょう。また、温かいスープなどで水分を補う方法もあります。

② 加湿器の使用

乾燥を防ぎ喉や皮膚の潤いを守ります。



冬場の不調は、もしかするとかくれ脱水が原因かもしれません。日常的な水分摂取を意識し、予防していきましょう。