

## STOP!冬の「かくれ脱水」

乾燥のすすむ冬は、気づかないうちに体から水分が失われ、脱水症の前段階の「かくれ脱水」になりやすくなります。脱水がすすむと、血液がどろどろの状態になり、血栓ができやすくなります。この血栓が寒さで縮んだ脳や心臓の血管に詰まると、脳梗塞や心筋梗塞となります。

### ◆あなたはなっていますか？かくれ脱水(65歳以上の方が対象です)

「かくれ脱水チェックシート」より引用、一部修正

これから、2問問題を出します。当てはまるかどうかチェックしてみましょう。

#### 第1問：この中に、ひとつでも当てはまるものはありますか？

- ・皮膚がかさつき、つやがない。皮膚がポロポロとおちる。
- ・口の中がねばつく、つばが少なく、ゴクンとのみ込めないことがある。
- ・便秘になった、便秘薬を使う頻度が増えた。
- ・皮膚の張りがなくなり、手の甲をつまみあげて離れたあと、つまんだあとが3秒以上残る。
- ・足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る

⇒当てはまるものがないかたは、現在は脱水の危険性が低いといえます。

第1問で当てはまる項目があれば、それは「かくれ脱水」かも！

#### 第2問：この中に、ひとつでも当てはまるものはありますか？

- ・日当たりのいいところや屋外に1日1時間以上いる。
- ・普段よりもイライラしたり、眠気が強くなったりしている。
- ・トイレが近いので、寝る前は水を控えるようにしている
- ・氷やアイスなどの冷たい食べ物、冷たい飲み物を好んで飲むようになった
- ・利尿剤を使っている。

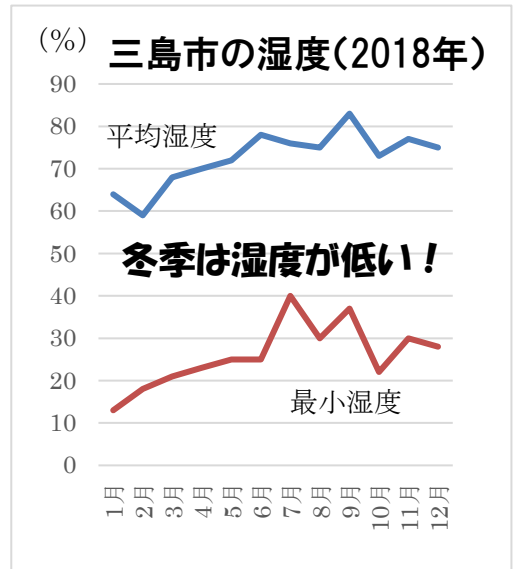
⇒第2問も当てはまる項目があれば、「かくれ脱水」の可能性がさらに高いです！

さらに、85歳以上、高血圧や糖尿病などの慢性の持病があるかたはより重い「脱水症」に移行していく危険性が高くなります。

## ◆どうして冬なのに、脱水になるのですか？

一般的に冬場は湿度が低い傾向にあります。さらに最近の住宅は気密性が高く、湿った外の空気を取り込みにくい構造になっています。暖房を使うことで、さらに乾燥した環境になります。

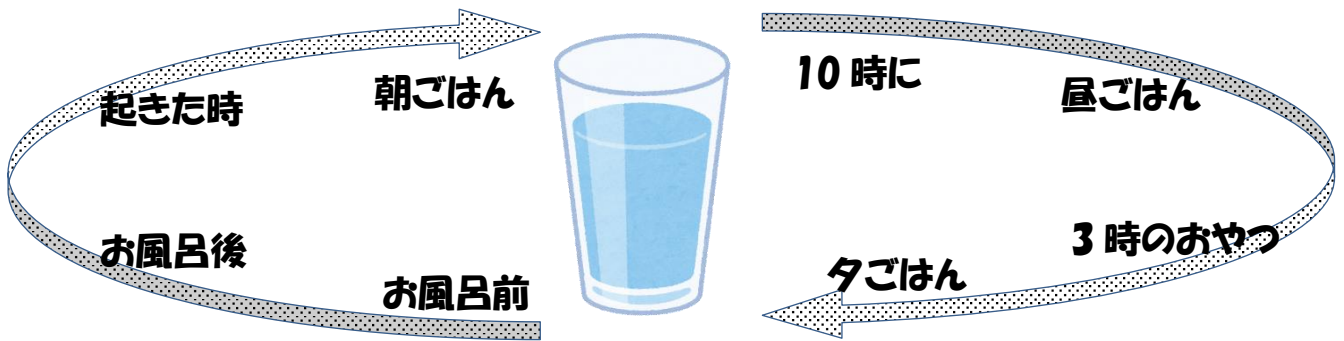
また、冬場はのどの渇きを感じにくく、高齢の方は「寒いからトイレが近くなる…」と気にしてしまい、水を飲まなくなってしまうます。汗をかかなくても、人間は呼吸や体温調節により一定量の水分を失います。こうして冬の脱水はすすんでいきます。



## ◆こまめに水を飲みましょう

日常的な水分補給には、お白湯などのカフェインを含まない飲料が最適です。一般的に1日あたり1200mL＝コップ6杯分の水分補給が必要と言われていますが、いっぺんにとるのは大変ですし、一度にとると体内に蓄えられません。

そこで、コップ1杯分を、6回以上飲む習慣をつけると無理なく水分をとれます。



食事から水分をとることも有効です。一般的に野菜や果物には水分が多く含まれていますし、蒸す・煮るなどのほうが炒め・揚げ・焼きよりも水分が多くなります。

### 水分を多く含む食品

おかゆ	83.0%	切り干し大根	88.4%	レタス(生)	95.9%
ほうれん草おひたし	90.6%	コーヒーゼリー	87.8%	いちご	90.0%
筑前煮	80.6%	カスタードプリン	74.1%	温州みかん	87.4%

ただし、アルコールは利尿作用が強く、飲んだ分以上の尿がでてしまいます。(1Lのアルコールを飲むと、1.1Lの尿がでるとも!) アルコールでの水分補給はやめましょう。(持病で飲水制限、食事制限のある方は医師にご相談ください)

## ◆家の乾燥を防ぎましょう◆

脱水の予防だけでなく、ウイルスが増えにくくなるため、湿度の管理は重要です。加湿器を使ったり、換気を定期的に行ったりして、室内の湿度は50～60%に保ちましょう。ぬれた洗濯物やタオルを室内で干すのも効果があります。

参考資料：教えて！「かくれ脱水」委員会、11-7°-、味の素KK、千葉県医師会、鳥取県 web サイト

文責：間間（三島共立病院）