

冬の脱水に気を付けましょう

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

冬の脱水症状

●なぜ冬でも脱水症になるのでしょうか

夏場は、脱水症・熱中症対策で意識して水分をとる習慣があると思いますが、乾燥する冬に脱水症になることがあります。

人間の体の約60%が水分です。毎日、食べ物や飲み物などから約2.5ℓの水分を補給し、尿や便、汗として同じくらいの水分を体から排出しています。これは、どの季節であってもしっかり変動はありません。汗をかく夏場は、特に水分補給を意識していると思いますが、冬でも乾燥し水分は体外に排出されているため、こまめに水分補給することが大切です。

また、秋から冬にかけて、「乾燥」が原因で体液が不足しやすくなります。体液は、汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ています。湿度が低く、乾燥する季節は、この水分蒸発が進むため、より

体液が失われやすい傾向にあります。

●脳梗塞や心筋梗塞に注意

冬は特に寒さの影響で血圧が変動する季節でもあるため、脳梗塞や心筋梗塞に注意が必要です。これは、寒くなり血圧が上昇することが原因と言われていますが、水分不足も要因の一つだと言われています。水分摂取が少ないと、血液がドロドロ状態になります。ドロドロの血液は、血管に詰まりやすく脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

●アルコールの取りすぎに注意

この時期、忘年会や新年会などで飲酒の機会も多くなると思います。アルコールには、利尿作用があるため、飲みすぎてしまうと体は脱水状態になります。アルコールを飲んだら、意識的に水分補給も心がけましょう。

●脱水症状

- ・食欲不振
- ・のどが渇く
- ・体重が短期間で減っている
- ・尿の色が濃くなっている
- ・風邪でないのに37度前後の熱がある
- ・皮膚が乾燥し、つやがない
- ・疲れを感じる

●冬の脱水症状予防のために

- ・こまめに水分補給（経口補水液、スポーツ飲料など）
- ・加湿器などを使用し、乾燥を防ぐ
- ・3食バランスよく食べる
- ・肌の露出が少ない服を着る
- ・肌を保湿クリームで保湿する



乳幼児を子育て中の皆さまへ
**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します!**

イベント キノピー教室
～キノピーがやってくるよ!～

- 日時/12月22日（金）10:00～11:00
- 場所/子育て支援センター
- 定員/20組程度
- 参加費/無料
- 申込/12月1日（金）8:30～

	開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（12月1日・8日・15日・22日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）