

夏より危険！

# 冬の「かくれ脱水」に注意！！

「かくれ脱水」が進むと...

これからはノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する季節です。

「かくれ脱水」は本人の自覚が少ないので、気付けば健康に支障をきたすこともあります。脱水症状が進むと血液の粘度が高くなり、血管が詰まり脳梗塞（こうそく）や心筋梗塞を引き起こす要因になると言われています。これからの季節を健康にのりきるために予防していきましょう！！

## 主な脱水症状



## 原因

- ◆ **乾燥**した季節・・・冬の季節は湿度が低く、乾燥しがち。特に室内は、**10～20%も湿度が低下**する。
- ◆ **油断**している・・・冬になると汗をかかない分、水分不足に鈍感になります。特に冬は「乾燥」として水分が奪われていくため、警戒感が下がりがち。「身体を冷やしたくない」などの理由で**飲み物を控えてしまう**ことも原因。
- ◆ ウイルス感染による下痢・嘔吐・・・ノロウイルスやインフルエンザに感染すると発熱、**下痢、嘔吐**などの症状が脱水を招く。下痢や嘔吐は、体の水分を失うだけでなく、**水分とともにナトリウムやカリウムなどの電解質も喪失**します。



上記のような症状を起こさないためにも脱水予防は重要です。

## 冬の「かくれ脱水」を予防するために！！

- ◆ こまめな**水分補給**  
（通常の水分補給には水・麦茶、脱水時は「ブドウ糖」「水」「ナトリウム」を含む「経口補水液」が有効）※1日1200mlが目安！！
- ◆ **食べ物**や**飲み物**から水分補給する
- ◆ 部屋の**湿度**を上げる



済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています  
[http://www.sk-kenshin.jp/health\\_promotion/club\\_magazine.html](http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html)

