

夏だけじゃない!

監修 済生会横浜市東部病院  
患者支援センター長 谷口 英喜

# 冬の「かくれ脱水」にご注意を!

「かくれ脱水」とは脱水症の一歩手前で、からだに必要な水分が減っている状態のこと。脱水症は夏に起こるイメージがあるかもしれません、実は冬も注意が必要です。水分が不足すると免疫力が低下したり、血液がドロドロになって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす危険もあります。日頃から正しい水分補給を心がけましょう。

## かくれ脱水の原因



## 空気の乾燥

湿度が低く乾燥しやすい冬は、皮膚から蒸発する水分が増えて水分不足に。また、暖房の使用も乾燥を引き起します。

おたすけ  
アドバイス

- 加湿器で湿度を保つ
- 濡れたタオルを干すなど

## かくれ脱水の原因



## 年末年始のお酒の飲みすぎ

アルコールは利尿作用が高い上に、分解するときに水分を消費するため、お酒の飲みすぎは脱水症の要因になります。

おたすけ  
アドバイス

- 飲酒中は、チェイサーとして水を用意し、一緒に飲む

## かくれ脱水の原因



## マスク着用でのどの渇きに気づかない

冬は寒さで水分補給を控えがち。さらにマスク生活で口の中の湿度が保たれてのどの渇きを感じにくくなります。

おたすけ  
アドバイス

- のどが渇いたと感じる前にこまめな水分補給
- 利尿作用のあるカフェインのとりすぎに注意

## ウィルス感染による下痢や嘔吐がある場合…

インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルスなどに感染し、発熱や下痢・嘔吐の症状が出ると、からだの水分だけでなくナトリウムやカリウムなどの電解質も失われます。この場合、ナトリウムとカリウムが体液に近いバランスで配合されている経口補水液は体内に素早く吸収されるため、普通の水より効果的です。とくに今年はインフルエンザと新型コロナの同時流行の可能性があるため、経口補水液を常備しておくことをおすすめします。

## 経口補水液がない時のつくり方



スポーツドリンク  
でも代用できるよ

## けんぽお知らせ板