

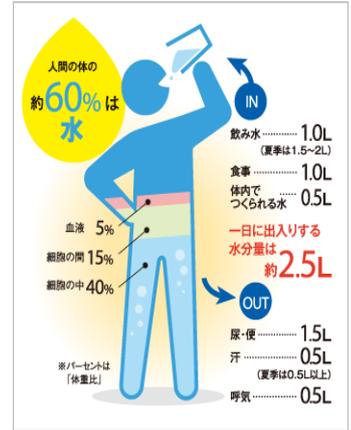
水分補給、秋・冬こそ注意！ ～その不調、「かくれ脱水」かも!?～

「なんとなく頭が痛い」「胃もたれする」「日中眠い」「集中力の低下」「足がつる」「肌がかさつく」「便秘になった」「むくむ」…

こうした秋冬の体調不良は、実は「かくれ脱水」によるものかもしれません。

人間のからだの約60%は水分。呼吸、汗、尿や便などで毎日2～2.5ℓの水分が出ていきますので、これと同じくらいの水分が摂れないと脱水になってしまいます。

のどの渴きをあまり感じない秋冬は意識的に水分を摂ることが重要です。



乾燥する秋冬は無意識のうちから水分が蒸発しやすい

もともと空気が乾燥しやすい季節に加え、暖房器具の影響で更に湿度が低くなるなど、皮膚や呼気から水分が失われ、気付かぬうちに体内の水分量が減っていきます。

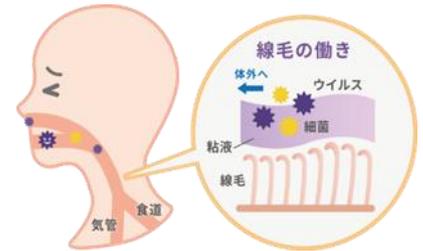


また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、風邪などで体調を崩して発熱・下痢・嘔吐などの症状が出た場合にも多くの水分が失われます。

からだから失われる水分が多いにもかかわらず水分補給を行わないと、体調不良を来すおそれのある「かくれ脱水」が起こります。水分不足は、血行不良による冷えや頭痛、胃腸の不調にもつながりますので、寒い時期でもからだが必要とする水分を積極的に摂って健康に過ごしたいですね。

水分補給は感染症対策にも重要

のどや鼻の粘膜は、水分が不足すると十分なバリア機能を発揮できず、ウイルスや細菌などに侵入されやすくなります。水分補給することで、のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぎ、侵入したウイルスを痰や鼻水で体外に排出する働きを助けます。



粘膜のしくみ

お酒やカフェイン入り飲料を飲む時も水分は重要



アルコールやカフェインには利尿作用があります。トイレが近くなって飲んだ以上に尿が出た経験はありませんか。

さらに、アルコールやカフェインを分解するには体内の水分が必要なため、脱水状態になりやすいのです。

アルコールなどを摂取するときは、しっかり水分を補給しましょう。



こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぐ



かくれ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、食べ物からの水分摂取以外に、飲み物は1日1.5ℓ程度を目安に、こまめに水分をとる習慣をつけましょう。

必ず摂ってほしいのは起床時コップ1杯以上の水です。寝ている間にたくさんの汗をかいています。授業の合間、活動の前後、入浴前後、寝る前など、のどが渴いたと感じる前に水分補給を心掛けましょう。

