

# 冬の脱水症状とは??

冬は夏よりも、水分補給をおろそかにしがちです。喉の渇きは、すでに脱水が始まっているサインともいわれており、冬でも意識して水分補給をすることが大切です。

今回は、「冬の脱水症状」についてご紹介していきます！！

## 脱水症状の原因と症状

### 原因

#### アルコール/カフェインの過剰摂取

アルコールやカフェインには利尿作用があり、過剰摂取することで多くの水分が失われてしまいます。



ビールを10杯飲むと11杯分の水分が尿となって排出されるといわれています。

#### 感染症

冬に流行する/ロウウイルスなどの感染症にかかると、下痢や嘔吐などの症状が続くことがあり、多くの水分が失われ脱水症状を引き起こしてしまうケースがあります。



### 症状

水分不足はお肌の乾燥にも繋がります。また、脱水症状を引き起こすことで、水分量を多く含む脳や胃腸、筋肉に大きく影響し、下記のような体調不良が表れやすくなります。

めまい/食欲不振/立ちくらみ/眠気/疲労/関節の痛み



## 脱水症状の対策について

### ★ こまめな水分補給 ★

喉の渇きを感じる前に、水分をとる必要があります。また、ほうれん草や小松菜など、水分とミネラルが豊富な野菜を意識的に摂取することも大切です。

1日3回の食事時に加え、次のようなタイミングで水分補給をするようにしましょう。

起床時/午前10時頃/午後3時頃  
入浴後/就寝前/お手洗い後



### ★ 乾燥対策 ★

空気が乾燥している冬場は喉が乾きやすく、身体はたくさんの水分を必要とします。暖房の使用で、より室内が乾燥するため入念な乾燥対策が必要です。日々の生活に取り入れやすいものとして、次のものがあります。

加湿器を置く/洗濯物を部屋に干す  
定期的な換気/観葉植物を置く



※室内で快適な湿度は40~60%とされています。

## スポーツ時や脱水症状時におすすめの飲み物

### - スポーツドリンク -

スポーツドリンクは塩化ナトリウムやカリウムを含んでおり、汗をかいた身体にすばやく水分を吸収できます。糖分が多いため、飲み過ぎると糖分過多になってしまいます。できるだけ、運動時のみ摂取しましょう。



### - 経口補水液 -

体調を崩したときや脱水症状時には、スポーツドリンクよりも水分の吸収率が高い経口補水液がおすすめです。ただし、塩分が多く含まれるため、症状の回復後は、飲むのを控えましょう。

