

# 冬の脱水に気を付けて！

「脱水」と聞くと、「夏に起こしやすい」というイメージがありますが、冬でも脱水は起こります。冬の脱水は、夏の脱水と比べて予防意識が低いことや、脱水に気が付きにくいいため、注意が必要です。

## ●脱水とは

「体内の水分量が正常以下になった状態」のことを言います。

人間は適度な水分を摂取することで体液を維持しています。体液が全身を循環することで、体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は汗や尿として排泄されます。体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と、飲食によって体内に入る水分のバランスが取れることで、一定の量が保たれています。

## ●夏との脱水の違い

1. **空気の乾燥**：体内の水分は皮膚からの水分蒸発によっても外に出ており、湿度が低く乾燥する季節はより水分不足になりやすい。感染予防でマスクを着用していると口の乾燥にも気が付きにくい。
2. **飲水量の低下**：冬場はのどの渇きを感じにくいいため、水分を積極的に取らなくなる。
3. **暖房器具の使用**：現代の住宅構造は気密性が高く、エアコン等の暖房器具を使うと湿度が下がりやすい。
4. **発汗に気が付きにくい**：熱がこもりやすい衣類の着用、温かい部屋で厚着等、実は冬は汗をかきやすい。

## ●脱水症状

- |                                                 |                                    |                                  |
|-------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 喉が渇く<br>(自覚症状がない場合も多い) | <input type="checkbox"/> 脈拍が速くなる   | <input type="checkbox"/> 吐き気、嘔吐  |
| <input type="checkbox"/> 尿量の減少、色が濃くなる           | <input type="checkbox"/> めまい、たちくらみ | <input type="checkbox"/> 筋肉のけいれん |
| <input type="checkbox"/> 頭痛                     | <input type="checkbox"/> 食欲不振      |                                  |

など

脱水症がひどくなると、意識障害や臓器不全（腎機能の低下など）などが起きることもあります。

## ●予防

1. **こまめな水分補給**：1.5ℓ/日程度を目安に2～3時間おきに水分を摂る（個人差あり）。
2. **部屋の湿度や温度を調節する**：加湿器や濡らしたタオルを干す、換気をする。
3. **体温調節を行う**：暖房の使用等によっては羽織もので体温をコントロール。
4. **食事は3食しっかり食べる**：食事から摂取する水分もとっても大事！
5. **水分摂取を促す**：子どもや高齢者には周囲の人がこまめな水分補給を促す。



## ●脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。寒くなって血圧が上昇することだけでなく、水分補給も大いにかかわっています。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロの血液によって血管が詰まりやすくなり、脳卒中、心筋梗塞を起こしやすくなります。

冬場もしっかり水分を摂って、脱水を予防しましょう。

# 矯正相談 受付中

※自由診療です

- 大人の矯正 約30～50万円程度
- 子供の矯正 約5万円程度からご提案(床矯正片顎10万円程度)

有料広告掲載欄

診療日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～13:30	○	○	×	○	×	○	×
午後 15:00～18:00	○	○	×	○	○	○	×

<休診日>  
水曜・日曜  
祝日

**歯科衛生士(正社員・パート)募集!**

週休2.5日/お休み充実! ★50代以上の方も活躍中  
★プランクがあっても大丈夫!!  
月給…25万～30万以上 ★プライベートもゆとりをもって働けます。  
★パート・アルバイト(時給1300～1800円)同時募集中!

まずはお気軽にお問い合わせください  
**☎0594-27-5454** 食付

院長 原田 聡

お気軽に、  
お電話ください

**☎0594-27-5454**

**暑はらだ歯科クリニック**  
桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・日曜・祝日