

元気に な～れ 452

寒くても水分は大切

今月は 看護師 花田 愛 です

寒い季節はのどの渇きも感じにくく、水分をとる量が減りがちです。水分は体から常に失われ、「かくれ脱水」に注意が必要です。冬場の乾燥した空気や暖房の使用によって無意識に皮膚や呼吸から水分が失われています。人は、**1日に1.2～1.5L（コップ6～8杯）の水分が体に必要**と言われています。皆様は十分に水分をとれていますか？

●冬の脱水が起こりやすい理由

- ・汗をかかなくても水分が失われる
- ・高齢者はのどの渇きを感じにくい
- ・トイレを控えて水分を我慢しがち
- ・風邪やインフルエンザによる下痢や嘔吐は、急速に水分が失われる

●こんなときは要注意

- ・朝起きたときに口が渇く
- ・尿の色が濃い
- ・頭痛・だるさ・めまいがある



●脱水は血栓や感染症のリスクあり

- ・血液がドロドロになると脳や心臓の病気(脳梗塞・心筋梗塞)を起こしやすくなる
 - ・口やのどの乾燥は風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなる
- ☆特に高齢の方や持病のある方は注意が必要です。

●こまめな水分補給が大切

- ・冷たい水が苦手な場合は、白湯やハーブティー、スープなどがおすすめ
 - ・コップやペットボトルを目のつく場所に置く
 - ・寝る前や起きた後など、1日を通して少しずつこまめに
- 💧水分は「一度にたくさん」よりも「少しずつこまめに」がポイントです。

●お家でできること

- ・加湿器や濡れタオルで部屋の湿度を保つ
- ・食事で汁物・果物・野菜などから水分をとる
- ・外出時も水筒やペットボトルを持ち歩く



●おわりに

体の中では一年中、水分が大切な働きをしています。気づかないうちに少しずつ失われていく水分を補うことで、体調を整え、肌やのどを守り、風邪や感染症の予防にもつながります。生活の中に少しずつ水を飲む習慣を組み込むだけで充分です。

寒い冬も、**温かい飲み物でホッとひと息**。こまめに水分をとって、体をいたわりながら元気に過ごしましょう。



問い合わせ先 健康づくりセンター ☎0139-55-4460

こころの
健康相談

◇日 時 12月19日(金) 14時～15時 ◇場 所 北海道江差保健所
◇申込受付 実施日の前週金曜日午前中まで ◇相談料 無料
◇問合せ先 江差保健所 ☎0139-52-1053

広報かみのくに
2025年12月号

