

もしかして脱水かも?!

かくれ脱水に要注意

～冬こそ気を付けたい水分補給～

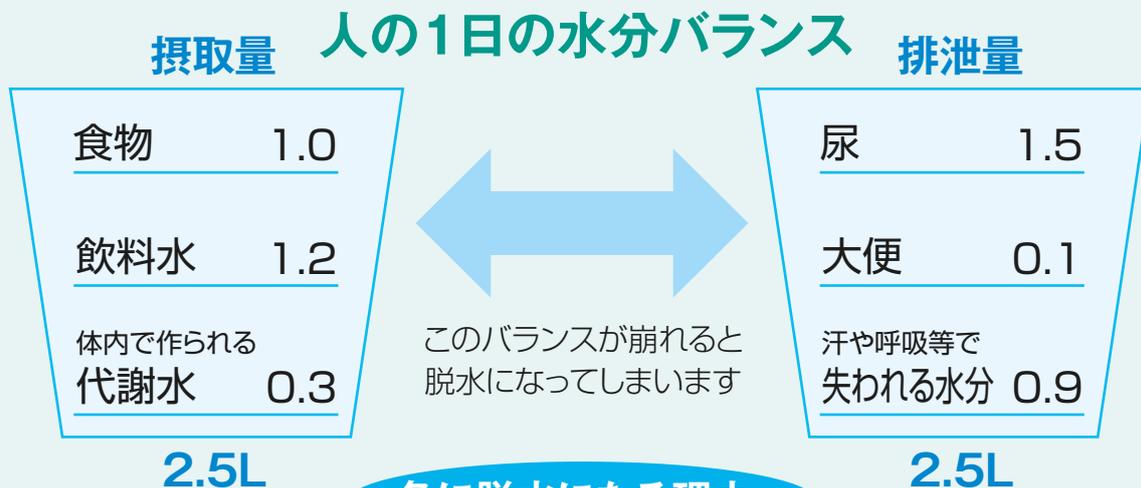
JA岐阜厚生連 東濃中部医療センター
土岐市立総合病院 管理栄養士 長谷川 咲良



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて、厳しい寒さが続き、喉の渇きを感じにくい季節となりました。実は冬にも脱水症の危険があることをご存じでしょうか。冬こそ気を付けたい水分摂取についてお伝えさせていただきます。

～どうして脱水がおきるのか～



冬に脱水になる理由

冬は摂取量と排泄量のバランスが崩れがち

- 外気温の低下や暖房機器の使用などで空気が乾燥し、**皮膚や呼吸から蒸発する水分が増える**
- 汗をかかないため、**喉の渇きを感じにくい**
- 寒さの為トイレが近くなり、**水分を控えがちになる**

かくれ脱水チェックポイント

- 頭痛や倦怠感がある
- 肌が乾燥している
- 口の中がパサついて食べ物が飲み込みにくい
- 手足が冷える
- 急に便秘がちになる

冬の脱水症を予防するために…

1日3食食べる

食べ物からも水分を摂取しています。また、筋肉にも水分は蓄えられるためしっかり食べることが重要です。

こまめな水分補給

意識して水分を摂りましょう。コーヒーや紅茶も大事な水分です。(お酒は控えましょう)

乾燥対策

加湿器や濡れタオルで湿度を保つことで水分の蒸発を防ぎます。

トロミ剤やゼリー飲料を活用

嚥下機能が低下している人は水分が不足がち。飲み込みやすい形に変えると良いでしょう。