

特集：夏より大事！？冬の水分補給

皆さん、しっかり水分補給をしていますか？冬は汗をかかないし、喉も乾かないので、夏と違って気にしてないよって方、多いのではないのでしょうか？油断は禁物、乾燥する冬は無意識のうちに体の水分が蒸発するため、知らず知らずの間に脱水状態になっていることが多いのです。冬の水分不足は危険がいっぱい、逆に水分補給するとメリットがいっぱい。しっかりと水分を摂って、ココロもカラダもうるおしましょう。

どうして夏より汗をかかないのに水分補給が大切なの？

喉が渴いてなくても水分補給は必要なのね。



脳卒中や心筋梗塞などの病気を予防できるんです。

寒くなって汗をかかなくなると、夏よりもいっそう喉の渴きを感じにくくなります。しかし、水分摂取が少ないと血液はドロドロになり血管が詰まりやすくなります。冬は血管が収縮して血圧が上昇しますので、より脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。

冬だからといって油断は禁物だね。



インフルエンザやコロナなどの感染症を予防するためです。

手洗い、うがい、消毒の基本の対策に加え、水分補給も大事な予防策の一つです。なぜなら、風邪やインフルエンザなどのウイルスは感染した状態が大好きです。水分で喉や鼻を潤してウイルスの侵入を防ぎましょう。

人間が生命を維持するために必要な水分量は1日約2.5ℓです。

人は一日に意識せずに摂っている水分量は、食事から1ℓ、呼吸などから自然に取り入れている量が0.3ℓのおおよそ1.3ℓとされています。つまり、残りの1.2ℓの水分は意識して摂らないといけない計算になり、それ以下しか水分を摂らなければ、冬でも脱水をおこす危険が高くなります。



己斐・己斐上地域包括支援センターから皆様へ
今年は暑い夏から一気に冬になり、なかなか体調が整わなかった方も多かったのではないのでしょうか？毎年、日本の気候は変化しています。変化についていける体力の維持がこれからは大切になってくると思われます。当センターも、皆様の健康づくりのお役に立てるような情報を、これからも発信していこうと思っております。今後ともよろしく願いいたします。

今年も一年ありがとうございました。来年もどうぞよろしく願いいたします。