

## 知って得する 健康の 知恵



進行すると生命を脅かす症状を招くことも！

### 夏より自覚しにくく危険な冬の「脱水」

「夏は日に何度も水を飲むけれど、冬に飲むのはコーヒーやお酒くらい」ではありませんか？ 野菜や果物をあまり食べず、食事からの水分摂取量も慢性的に少ない人ならなおさら脱水症になる危険が高く、注意が必要です。

### 生命維持を担う「体液」

SDGsでは、「安全な水とトイレを世界中に」「海の豊かさを守ろう」など、水に関わる事柄も目標に掲げられています。環境において重要な役割を持つ水は、人の体にとっても非常に大切な存在です。

私たちの体は、成人であれば体重の約55～60%、高齢者であれば体重の約50%が、水分と電解質で構成される「体液」でできています。体液は酸素や栄養素を体中に運び、老廃物を体外に排出し、汗をかくことで体温を調節するなど、生命維持のために重要な役割を担っています。このため、体液が不足した状態になる（＝「脱水症」になる）と、こうした働きに支障が生じることになります。そ

の初期症状はのどの渇きや体のだるさ、めまい、頭痛など。進行すると意識がもうろうとしたり、けいれんが起きたり、重篤な場合は脳梗塞や心筋梗塞など生命に関わることもあります。

### 冬は「かくれ脱水」の危険

脱水症と聞くと夏のイメージが強いですが、実は冬にも起こりやすいことをご存じでしょうか？ 冬は主に次のような理由で体液が不足しがちになります。

- 空気の乾燥や暖房（エアコン、こたつなど）により、呼吸や皮膚から蒸発する水分の量が増える。
- 寒い季節はのどの渇きを感じにくく、水分摂取量が不足する。
- 発汗しているのを感じにくい。



しかし冬はその初期状態を自覚しにくいいため、「かくれ脱水」とも言われます。自分や身近な高齢者が脱水状態なのか確かめたいときは、次の方法を行ってみてください。

- 爪を押して白くなった色が、ピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
  - 手の甲をつまんで放しても、皮膚がすぐに元に戻らない。
  - 舌が乾いている。口の中がねばついている。
- 一つでも当てはまるなら脱水状態の可能性があるので、スポーツドリ

#### 監修

社会医療法人社団 三思会  
東名厚木病院  
リハビリテーション科 理学療法士

土方麻衣 ひじかた・まい

2013年東北福祉大学健康科学部  
リハビリテーション学科理学療法  
学専攻卒業。総合病院勤務や  
ユニバーサルツーリズム・農福  
連携などの活動に従事したの  
ち、2018年より現職。

ンクや経口補水液などをゆっくり飲んで安静にしましょう（ただしこれらの飲料には糖分や塩分が含まれているため、持病がある人は事前にかかりつけ医にご相談を）。利尿作用のあるアルコールやカフェインを含む飲料（コーヒーや紅茶、緑茶など）、糖分の多いジュースなどは脱水を悪化させるため、しばらくは口にするのを避けてください。もちろん、脱水症状が重い場合は迷わず医療機関を受診することが大切です。

脱水症の一番の予防法は水分補給です。のどの渇きを感じる前に水や白湯をこまめに摂取することをおすすめします。部屋は加湿器で湿度を調節し、脱水しがちな「こたつ寝」や電気毛布の長時間使用を避けるなどして、冬を元気に過ごしましょう。