

地域包括支援センター (おたっしゃ本舗)



～ 実は危険！冬場の脱水にも注意！～

今年の夏もとても暑く、毎年夏場になると脱水症で救急搬送されたというニュースも多く聞かれます。冬場は逆に寒くなり、汗をかくことも少ないので、脱水にはならないと思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、実は冬の脱水も危険です。なぜ冬も脱水になるのでしょうか。

◇冬の空気は乾燥している

身体にとって、快適な湿度は50～60%と言われていています。冬場の湿度は50%以下になりやすく、外の空気が乾燥すると皮膚や粘膜、呼吸などから失われる水分量が多くなります。

◇室内はもっと乾燥する

暖房器具の使用や、現代風の家屋は機密性が高く、室内は屋外よりもさらに10～20%湿度が低くなる傾向があります。これにより、さらに身体から失われる水分量は多くなります。

◇冬に多いウイルス疾患

冬場はインフルエンザのほか、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染性胃腸炎などが流行し、下痢や嘔吐を伴う症状があるため、急激に身体から水分や電解質が失われます。

脱水が進んで水分量が減ると血液がドロドロになり、血管が狭いところを流れると詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞につながります。



◇対処法として

- 部屋の加湿（加湿器をつける、洗濯物を室内に干すなど）
- 換気する（窓を開ける）
- 鼻呼吸を意識して行う→口呼吸は呼気から失われる水分量が高くなります。また、鼻は外気を加湿して取り込み、ウイルスの進入も未然に防ぐフィルターの役割をしてくれます。
- 身体から失われる水分の約80%は皮膚から失われるため、肌の露出を少なくすることで水分が失われることを防ぐことができます。
- 1日3回の食事の時にくわえ、10時と15時、寝る前などこまめな水分摂取を行いましょう。

◇こんな症状に注意！

- 肌の乾燥
- 口の中がねばねばする
- やる気や意欲の低下
- めまいや立ちくらみ
- しびれた感じ、足がつる

↑
こんな症状が出る前に
早めの対処を！

お知らせ

12月もの忘れ
相談会(要予約)

日時：12月19日(火)
①14時～15時
②15時～16時
場所：小城市役所
別館1階

認知症カフェ・
サロンの開催

オレンジ・カフェ 12月16日(土) 13時30分～15時30分
会場：ゆめぶらっと小城

オレンジ・サロン 12月9日(土) 10時～13時
会場：ひろおか内科・脳神経クリニック
(三日月町)

オレンジ・サロン 12月27日(水) 10時～12時
会場：きらら(三日月町)

問合せ
・
連絡先

小城・三日月地区の人 おたっしゃ本舗小城北(小城市役所別館:旧改善センター内) ☎73・2172
牛津・芦刈地区の人 おたっしゃ本舗小城南(ひまわり内) ☎66・6376
小城市役所 高齢障がい支援課(西館1階) ☎37・6108