

かくれ脱水にご用心

症状があまり出ていないものの、体内の水分が不足している状態が『かくれ脱水』です。脱水は夏限定ではありません。冬も注意が必要です。長く続くと高血圧や脳梗塞のリスクが高まります。

かくれ脱水の原因

冬は湿度が低い
ため
空気が乾燥する



暖房器具の使用



汗をかかず、
喉も渴きづらい・気づきにくい



のど渴かない

特に高齢者は体内の水分量が少なくなっているため、特に注意が必要です。

かくれ脱水の症状

のどが渴く

頭痛

肌や口の中が乾燥する

倦怠感がある

手足が冷える

ふらつきがある

ぼんやりする

尿の色がいつもより濃い、尿量が減る など

かくれ脱水を起こさないために

水分補給

のどが渴いていなくてもこまめに飲みましょう。目安は1日最低1.2Lです。

湿度管理

目安は50～60%です。加湿器や洗濯物を室内に干すなどして加湿に努めましょう。

食事

水分を多く含む野菜、スープ類、鍋料理がおすすめです。

運動習慣

筋肉量が減ると体内の水分量も減ります。運動習慣で筋肉量アップに努めましょう。

