

# 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



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

肌や口の中が乾燥する

手足が冷える

ぼんやりする

頭痛

倦怠感がある

ふらつきがある

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。

