



寒

毎日が続きますが、むこちゃんは外遊びを楽しんでいますね。体を冷やさないための対策はしているようですが、水分補給はどうでしょうか？

「むこちゃん、最近こまめに水分補給をしていますか？」

どうやら自覚がないようですね。このように夏場に比べて冬は水分補給を忘れがちになることから脱水を引き起こす可能性があります。さらに脱水になるだけでなく、病気にかかりやすかったり、肌の乾燥にも大に関わってきます。

そう、意外と「冬のカラダは水分不足」なのです。今回はそんな冬の水分補給と乾燥対策についてお話ししましょう。

① どうして水分補給が必要なのか？

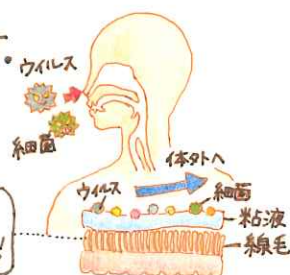
人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などからおよそ2~2.5Lの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化がありません。そのため冬になっても水分補給の重要性は変わらないのです。

② 風邪対策に水分補給

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおして、ウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。



粘液でおおわれた鼻毛が重くて鼻毛を体外へ押し出します。うるおいは重要です！



水分？
喉も乾いていないし、汗だってかいていないよ...

うさぎのむこ

結構多いですね...

500ml x 5



③ 脳卒中、心筋梗塞の予防に水分補給

冬場は脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなり血圧が上がることも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。水分摂取が少ないと血液がドロドロの状態になり、血管が詰まりやすく、結果的に脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。



水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態に...

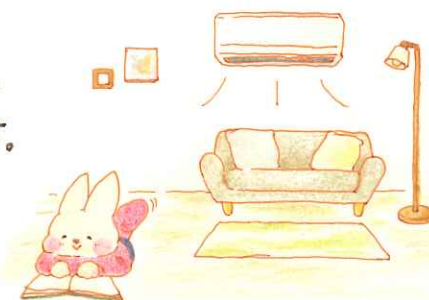


なるほど！
体にとって水分がとても大切なんだね...

④ 乾燥対策に水分補給

湿度とは空気中に含まれる水蒸気の量のこと。空気は温度が高いと、含むことのできる水蒸気の量は増え、温度が低くなると含む量は少なくなります。すなわち気温の低い冬は空気中の水蒸気量が少ないため、必然的に乾燥してしまいます。

水分補給はひと肌程度のお水を時間を決めて、意識的に回数を増やし、こまめに取りましょう。アルコールやお茶(カフェイン含む物)甘い飲み物は逆効果です。



エアコンで室内の空気を暖めても、水蒸気は発生しません。室温だけが上がり、相対的に湿度が低下することで乾燥します。

⑤ 「カラダの乾き」のためにできること

水分補給以外にもできる工夫や対策についてご紹介します。

- ・室内の湿度は20~60%に保ちましょう。加湿器の活用や洗濯物の部屋干しなどで調節しましょう。また防寒着を活用することで、室温を低めの20℃に保つなど、エアコンなどで皮膚や呼吸から失う水分量を減らしましょう。
- ・入浴はぬるめのお風呂で、長時間の入浴はNGです。体を洗う際は皮膚への刺激が少ない繊維で優しく、お風呂上がりには保湿しましょう。グリセリンを含んだ保湿用の軟膏、クリーム、無香料・無着色の化粧水などを使用するのもよいでしょう。
- ・下着類はウールやナイロン製を避け、木綿などに。
- ・角質層の主成分「セラミド」を多く含む食品を摂りましょう。またビタミン類不足にならないように注意を！ そもそも飲水以外に水分は食事でも補給されます。1日3食、しっかり食べましょう。

〈セラミドを多く含む食品〉



金属物や強火にして食べると、水分も補給できます！

⑥ さいごに

冬は低温と乾燥した環境から、体調を崩しやすい季節です。病気の予防や乾燥対策のためにも、手洗いやうがいと同様に、冬でも意識的な水分補給と保湿を心がけてみて下さいね。

たんぽぽ薬局 武庫え荘店



※今回の通信は次の資料を参考・引用して作成しました。
・全国健康保険協会「冬の水分補給」
・協会けんぽ「健康サポート」
「マズ生活による冬の乾燥対策と水分補給を心がけて」
・大塚製薬「健康と病気より」
「冬のカラダは水分不足」
・ダイキン工業株式会社「乾燥の困りごとと解決法」