



# 大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



第54号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。  
 身体から水分と電解質が失われる『脱水症』。めまいや頭痛、吐き気など様々な症状が表れます。夏場は発汗が多く、のどが渇くという自覚症状もあり、熱中症対策からも水分補給の習慣ができていますが、冬場はおそろかになりがちです。人間の身体に必要な水分量は一年中変わりませんので、冬場こそ忘れずに水分補給を行う意識づけが大切になります。

## 身体に必要な水分は？



人間の身体の水分が占める割合は、成人男性で体重の約 60%、女性は約 55%、乳幼児は約 65~70%、高齢者は約 50~55%とされています。  
 『脱水』とは体内の水分が不足する状態ですが、体重の 2% (50 kgで 1ℓ) の水分が失われると、口やのどの渇き、食欲不振などの症状が表れます。  
 さらに 6%以上失われると『脱水症』に陥り死に至る危険性も出てきます。  
 人間は食べ物が無くても水があれば 2~3 週間は生きられますが、水分を一切摂取しないと 1 週間以内に死んでしまうと言われています。

穏やかな環境で普通の生活をしている場合、1 日当たりの水分摂取量と排泄量は体重が約 70 kgの成人男性では 2.5 ℓ とされています。  
 通常 1 日に 1.2 ℓ の水分補給をしていれば脱水には、なりません。



IN

食事：1.0 ℓ  
 体内で作られる水：0.3 ℓ  
 飲み水：1.2 ℓ

OUT

尿や便：1.6 ℓ  
 呼吸や汗：0.9 ℓ

## 冬場の脱水の原因は？

### 乾燥

冬場は空気が乾燥し、さらに気密性の高い室内でエアコンなどの暖房器具を使用すると湿度が下がります。  
 乾燥した環境では、特に自覚が無いまま皮膚や粘膜、あるいは呼気から水分が失われる『不感蒸泄』が増えていきます。また身体の体感温度が低くなり、のどの渇きを感じにくくなり、身体を冷やしたくないために水分をとることを控えがちです。



## ウイルスなどの感染

風邪やインフルエンザなどの感染症は、脱水発症の原因になります。嘔吐や下痢などの症状から大量の体液が体外に排出されたり、高熱による体温調節のために発汗が増えたりするためです。



## アルコール

冬場はクリスマスや忘年会、正月や新年会など飲酒の機会が増えがちです。アルコールを飲むとのどが渇きますが、アルコールには利尿作用があります。そのため「アルコールを飲んで、水分補給をしているから大丈夫」という訳にはいきません。



## 冬場の脱水を防ぐには？

こまめに水分補給を！

通常なら1日1.2ℓを目安に水分は一気にとると尿として排出されてしまうため少量ずつちびちび飲みで



水分補給は常温の水や白湯で！

カフェインの多い緑茶やコーヒーなどは利尿作用が高いため水分補給には不向きです



アルコールでの水分補給は×！

飲みながら水分補給を（和らぎ水やチェイサー）



室内の湿度は50～60%前後でキープ

加湿器の使用を定期的に換気を



暖房器具を付けたまま寝ない！

加湿器の使用を寝る前にコップ1杯の水を



嘔吐や下痢、発熱の時は電解質が含まれた飲料で水分補給を！



## 冬場は、脳卒中や心筋梗塞が増加します！

寒くなって血圧が上昇する上に、水分の摂取不足から血液の粘度が高くなり、いわゆる血液ドロドロ状態になることが要因です。

### もし、脱水になったら！

水分吸収速度の速い経口補水液を少量ずつ、ゆっくり飲んでの水分補給がおすすめです。特に乳幼児や高齢者は脱水を起こしやすいので、日頃から気を付けましょう！

