

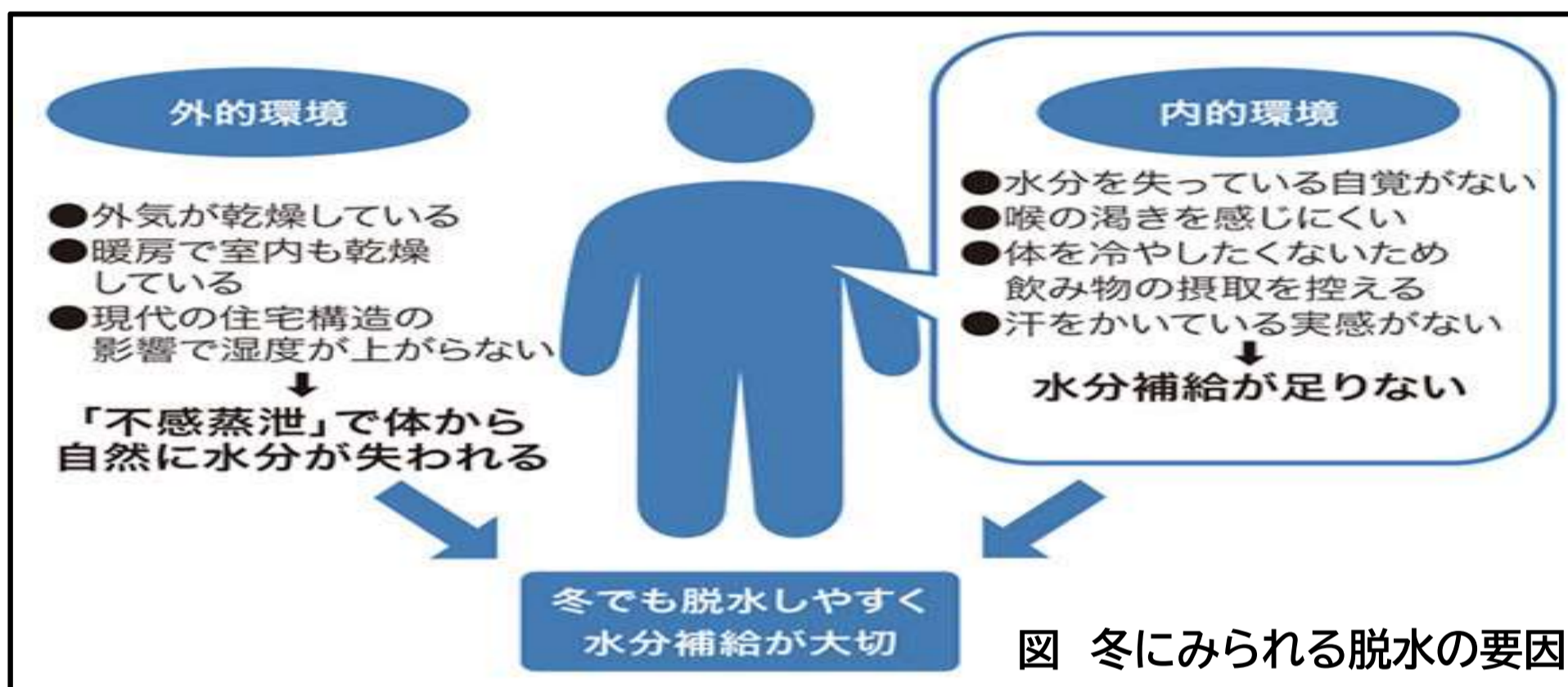


冬の脱水に要注意！



冬は
「かくれ脱水」
に注意！

夏は熱中症による脱水を心配しがちですが、冬にも脱水の危険があることを知っていますか？冬に起こる脱水は「かくれ脱水」と言われ、脳梗塞・心筋梗塞などの様々な疾患の原因にもなり得るため、注意が必要です。



脱水の予防方法について

①水分補給

脱水に最も効果的な予防方法は水分補給です。できるだけ水や白湯を摂ることが大切です。コーヒーなどのカフェイン飲料やアルコールは利尿作用が強いため、さらに脱水に陥りやすくなります。



②乾燥対策

冬は空気自体の乾燥もありますが、暖房器具などの利用で部屋が乾燥しやすくなっています。加湿器の使用など湿度を保つようにしましょう。



③体温調節

暖房の使用で体が暖まっているにも関わらず厚着のまましていると汗をかき、体の水分が奪われてしまう為、脱ぎ着しやすい服装をしましょう。

脱水は早めの予防が大切になるので、冬だからといって油断せず、しっかり予防をしましょう。