



## 冬こそ危険！かくれ脱水に要注意！

一般的に、脱水症は汗をかきやすい夏によく起こるイメージが強いですが、冬に脱水症状が起こることも多いです。しかし、冬には意識が薄れる方も多い傾向にあるため、気付かないうちに脱水症状が生じ、重度に進行してしまうケースもゼロではありません。

### ★冬の脱水症状の予防方法★



#### ・加湿器で室内の湿度を上げる

冬は乾燥によって室内の湿度が下がるため、加湿器を使って適度な湿度に保つ必要があります。湿度の目安は、およそ50～60%程度が最適です。加湿器の他に、洗濯物を部屋干ししたり水を入れたコップを部屋に置いたりするのも乾燥予防に効果があります。

#### ・小まめに水分補給をする

こまめに水分をとろう



のどの渇きを実感していなくても、意識的に水分補給を心がけましょう。一度にたくさんの水分をとろうとするのではなく、こまめに水分を補給し身体が水分不足にならないようにすることが大切です。

#### ・体温調節をする



厚着をしてしまうと、汗をかいて身体が冷えたり脱水したりします。適度な体温調節を意識しましょう。

『かくれ脱水』は、体内で水分が不足している状態でも症状が現れにくいいため、気づかずに進行することが多く、放置すると健康に深刻な影響を及ぼすことがあります。

**冬こそ意識的な水分補給を心がけましょう！**

