

栄養だより

2025 年 11 月
荻野病院
栄養課

No. 44

体のほぼ半分を占める水。その水分量は 1 日の水分の摂取と排泄により一定に調整されています。しかし喉の渇きを感じにくいこの季節は、水分補給が不足しがちとなり気づかないうちに「隠れ脱水」が進行してしまいます。放置すると体調不良を引き起こす原因にもなるため、日常的に対策をとっていきましょう。



冬こそ脱水に注意

隠れ脱水とは

…自覚症状がないまま体内の水分が不足している状態



【なぜ冬に起こりやすい？】

- ・寒さによって喉の渇きに気が付かない、飲水量が減る
- ・冬の空気は湿度が低く乾燥しているため皮膚から水分が蒸発しやすい
- ・暖房器具の使用による乾燥

【脱水のサイン】

- ✓皮膚のかさつき、喉の渇き
- ✓尿の色が濃くなっている、便秘
- ✓倦怠感 など

【脱水が招く健康への影響】

脱水が進行すると血液が濃くなり血栓ができやすくなる
→脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まる

予防方法

【こまめな水分補給】

◎1 日 1.2～1.5 リットルを目安

- ・時間を決めて意識的に水分補給を行う
例) 起床後、就寝前、入浴後、毎食 + 10 時 15 時
- ・食事での工夫
水分を多く含む野菜や、スープ類を積極的に摂取する

【湿度管理】

水分補給と同時に体からの水分の蒸発を防ぐ

室内の湿度は 50～60%に

- ・加湿器を使う
- ・洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す



1 日に必要な水分はどのくらい？

水分摂取量

食事 ▶ 1.0 ℓ
身体でつくられる水 ▶ 0.3 ℓ
飲み水 ▶ 1.2 ℓ

= 2.5 ℓ

水分排泄量

尿・便 ▶ 1.6 ℓ
呼吸・汗 ▶ 0.9 ℓ

= 2.5 ℓ



1 日約 2.5 ℓ の水分が出入りしているため、
最低 1.2 ℓ 程度の水分補給が必要