

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?

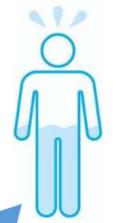
### 水分摂取量

食事▶1.0ℓ

身体でつくられる水**▶**0.3ℓ

飲み水▶1.2ℓ

 $= 2.5 \ell$ 



### 水分排泄量

尿・便▶1.6ℓ 呼吸・汗▶0.9ℓ

 $= 2.5 \ell$ 

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