

『冬脱水』って何？

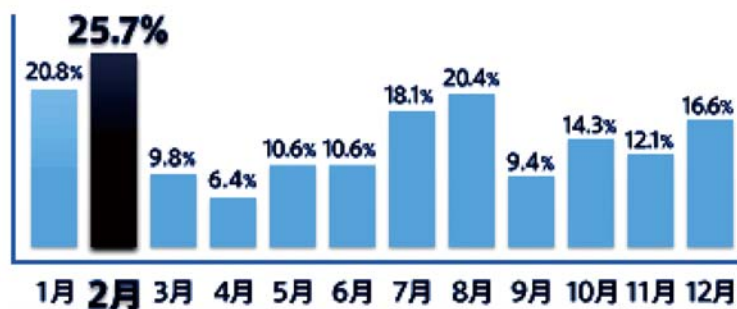
冬でも起きる脱水症にご用心！ 4つの症状で確認できる危険信号



脱水症＝夏というイメージが強いのですが、実は脱水症は冬でも起こります。
それが「冬脱水」です。
それは夏場の脱水症以上に、突然おこります。



Q. お子様が脱水症状を起こしたのは何月ごろですか？
当てはまるものをすべて教えてください。

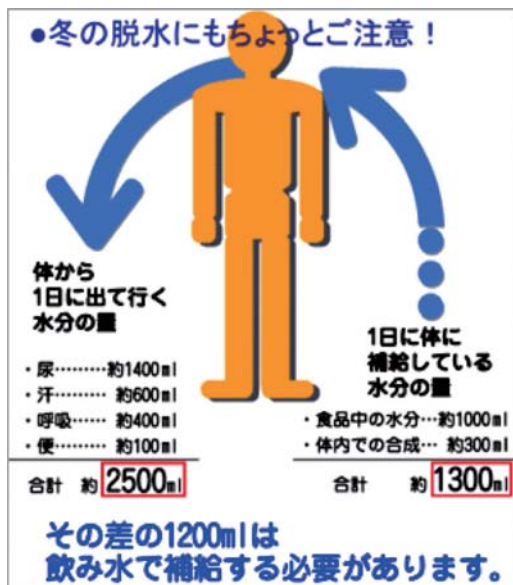


Data 出典：2010 アイシェアアンケート調査
調査対象：20～40代 子どものいる男女

子どもを持つ男女 265 名に、
子どもが脱水症を起こした時期を調査した結果、1～2月
が最も多いという結果になりました。

脱水症の原因として最も多かったのが、「風邪をひいた時」
で、52.8%と半数以上を占めました。発熱、嘔吐、下痢といった
症状が脱水症を引き起こす原因となっているようです。
風邪やインフルエンザが流行る冬は、特に高齢者や子どもの
脱水に関する注意が必要です。

「冬脱水」を引き起こす要因 を紹介しておきましょう。



冬は水分摂取量が減る

冬は水分を摂る量が減ります。夏のように水をがぶがぶ飲むことはほとんどありません。また、水分は飲料水からだけでなく、食べ物からも摂取されますが、夏の食べ物は水分が多いのに対して、冬の食べ物は水分が少ないとされています。

冬は思っている以上に水分が出ていく

冬は、冷えてよくトイレに行きます。また、夏のように大量の汗をかくことはありませんが、冬でも汗をかきます。厚着をしたり、暖房のよく効いた部屋の中にいると、じっとりと汗をかく経験はあると思います。

汗以外にも、不感蒸泄（ふかんじょうせつ）といって、普段感じることなく皮膚から、あるいは呼吸とともに水分は蒸発しています。これらを合計すると1日に体から失われる水分量は2500ml（尿 1400ml、汗 600ml、不感蒸泄 900ml、便 100ml）にもなります。

部屋の中の乾燥

冬は全体的に湿度が下がって乾燥します。特に部屋の中は暖房によって乾燥が進みます。気密性の高い住宅では加湿器などを使用しないと、より乾燥してしまいます。

ウイルス感染

冬に活発化するウイルス感染による脱水があります。ノロウイルスやロタウイルスは、激しい嘔吐や下痢をとまいません。インフルエンザウイルスは、高熱による大量の発汗をとまいません。こうして脱水症状が進行すると危険な状態におちいってしまいます。

冬脱水を知らせる4つの危険信号

「カサ」「ネバ」「ダル」「フラ」-----



「カサ」は、手先などの皮膚がかさかさすること

空気乾燥を意識する段階で、スポーツドリンクやイオン飲料などで、水分と電解質を摂る必要があるサインです。



「ネバ」は、身体の乾燥サイン

脱水の始まりです。症状として、口の中が粘る。食物が飲み込みにくい＝水分不足＝状態が起こっています。この段階では、発熱がある場合もあり、嘔吐や下痢が発生していなくとも、経口補水液を少量ずつ口に含むことをお勧めします。



「ダル」は、やる気や活気の低下

脱水症の初期から現れる症状です。下痢や嘔吐でダルさを感じている場合、カラダは水分を欲しがりますが、水分だけの飲用は低ナトリウム血症などへつながります。経口補水液での失った体液の補水が必要な段階です。



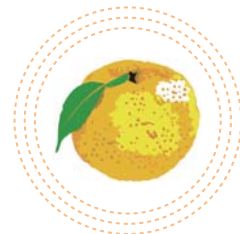
「フラ」は、めまいや立ちくらみ、ふらっとする状態

「冬脱水」でこのサインが出たときは、脱水症がかなり進行している状態です。ほっとおくと脳症状＝血圧低下や、水分だけを摂ると低ナトリウム血症を引き起こす段階です。「経口補水液」を摂取し、医師の判断を仰ぎましょう。

冬の脱水対策 をあげておきます。

食べ物から水分と電解質を摂る

水分をたくさん含んだ野菜で鍋料理などが有効です。ほうれんそう、小松菜などしっかり食べましょう。鍋料理は湯気で部屋の中の加湿もできますから一石二鳥です。また、ミカンやリンゴもしっかり食べましょう。日本人は、昔からこたつに入ってミカンを食べる習慣がありますが、これが脱水予防にも効果的なのです。



効果的な水分補給の方法

普通に生活していても1日2500mlの水分が体内から失われますから、それを補う必要があります。しかし、1日2500mlの水分を摂らなければならないとなると、500mlペットボトル5本飲む必要があるのかというと、決してそんなことはありません。普段の3食の食事でも1300mlの水分を補うことができます。ですから、残り1200mlの水分を補給すればよいのです。



ただし、ここで注意が必要なことが2つあります。水分補給の仕方によっては逆効果になる場合があります。

1つは、一度に大量に水分を摂らないこと。まとめて摂ると尿として出ていってしまいます。もう1つは、寒い冬場は温かいお茶やコーヒーなどを飲むことが多いと思いますが、これも注意が必要です。空腹時にお茶やコーヒーを飲むのはNGです。お茶やコーヒーにはカフェインが含まれています。カフェインには利尿作用があります。空腹時にはカフェインが吸収されやすいので、せっかく摂った水分が尿として出てしまいます。空腹時にお茶やコーヒーを飲むことは控えた方がよいでしょう。もちろん、食事の時にお茶を飲むとか、食後にコーヒーを飲むのは大丈夫です。

1200mlを8回に分けて摂る

コップ1杯150mlとして、8回に分けて摂るのが効果的です。

- ①食事の時にコップ一杯。3食でコップ3杯。
- ②食間にコップ1杯。朝食と昼食の間に1杯。昼食と夕食の間に1杯。計2杯。
- ③朝起きた時に1杯。
- ④入浴前に1杯。
- ⑤寝る前に1杯。

こうして1日コップ8杯飲むのが理想です。なお、寝る前に水を飲むと夜中にトイレに起きるのではないかと心配される方もいらっしゃるでしょうが、コップ1杯(150ml)の水なら心配いりません。



脱水状態が心配なときはスポーツ飲料や経口補水液を飲む

脱水状態が心配される状態なら、スポーツ飲料や経口補水液を飲みましょう。電解質を摂ることが重要なのです。スポーツ飲料はナトリウム(Na)49mg程度を含むものがよいでしょう。スポーツ飲料のラベルに表示されています。

また、場合によっては経口補水液を飲みましょう。

どこの家庭にでもある材料を使って、簡単な経口補水液を作ることにも可能です。旅先やキャンプなどで便利な知識ですから覚えておくといいいでしょう。

◇家庭で出来る経口補水液◇



- 砂糖(上白糖) 20～40g(大さじ2と小さじ1～大さじ4と $\frac{1}{2}$)
- 塩3g(小さじ $\frac{1}{2}$)
- 水1ℓ
- レモンなど適宜

＝経口補水液



忙しいミセスのためのカンタンレシピ

旬の幸をあつとろグラタンで

牡蛎とほうれん草のグラタン



エネルギー 169kcal

たんぱく質 7.1g 脂質 9.7g

(エネルギー、たんぱく質、脂質は一人前当たりの値となります。)

材料(2人分)

牡蛎剥き身	120g	粉チーズ	適量
ほうれん草	100g	バター	小さじ1
玉ねぎ	1/4個	酒	小さじ1
ホワイトソース缶	150g	塩こしょう	少々

下ごしらえ

- 牡蛎は塩水でふり洗いしてからヒモを切り、ザルに上げておく。
- ほうれん草は、塩少々(分量外)を入れた熱湯で茹で、水に取り、水気を絞って粗みじんに切る。
- 玉ねぎはみじん切りにしておく。

手順

- 鍋に酒を加えた湯を1カップ沸かし、牡蛎を加えてさっと茹でてザルに上げ、煮汁は1/2カップとっておく。
- フライパンにバターを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒めたらホワイトソースと牡蛎の茹で汁を加えて3分程煮る。牡蛎、ほうれん草を加え塩こしょうで味をととのえる。
- 耐熱容器にバター(分量外)を塗って2を入れ、パルメザンチーズをふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



健康のために、ちょっといいこと

早めに!花粉症対策

日本人の5人に1人が抱えている花粉症。症状が出てからでは薬の効きが遅くなり、なかなか治まりません。原因となる花粉や症状がいつ頃出るのか把握しておき、その前に対策を始めましょう。

家の中に花粉を入れない

換気は、比較的花粉の少ない早朝や夜間に行いましょう。10cm程度を短時間開けるだけでも、換気できます。そのとき網戸やカーテンを閉めておくと、侵入する花粉の量が減ります。外から帰った時は、家に入る前に花粉をよく払い落とし、ペットの散歩後はペットの毛についた花粉をブラッシングで落とすことも忘れずに。掃除機をまめにかけ、水拭きも頻繁に行うとより効果的です。



食べ物にも注意して

スパイスを多く使った料理やアルコールなどの刺激物は、鼻づまりを悪化させることもあるので摂取量に注意が必要。ヨーグルトやシソ、ねぎ、ショウガなどには花粉症の予防効果があるといわれています。ストレスも花粉症の原因の一つといわれているので、規則正しく健康的な食生活を送りましょう。

※効果に対する評価には、個人差があります。