

冬の水分不足 2022.12

水分不足に季節はありません。脳梗塞や心筋梗塞は季節に関係なく発症していますが、これらには水分不足も関係しています。成人男性では体重の 60%を水分が占めており、比較的安静にしているときには体から一日に約 2.5 リットルの水分の出入りがあるとされています。食事 1.0 リットル、体内で作られる水 0.3 リットル、飲み水 1.2 リットルが入り、尿、便、呼吸や汗による 2.5 リットルが出となっています。年齢や性別、活動状態による差もあり、日本人にとって確かな水分必要量の研究結果は少ないようですが、水分出入りのバランスが崩れると体調不良から様々な病気の誘因となることは確かなようです。



◎冬季における水分不足の原因

- ・ 冬場の乾燥に対しては夏季に比して水分不足に陥るという自覚に乏しく飲水習慣が少ない。
- ・ 冬は湿度が低く室内で過ごすことが多く、暖房機使用によりさらなる湿度の低下をきたしやすい。
- ・ 乾燥した環境では自覚がないまま水分が失われる不感蒸泄が多くなる。
- ・ 冬季は発汗が少なく、こまめな飲水の意識が低い。
- ・ トイレが近くなることから水分摂取を控えてしまう。
- ・ 季節がらマスクは喉の渇きを感じにくい。こまめな水分摂取の機会が失われる。
- ・ 飲酒機会が多いことやコーヒーの多飲は利尿作用による脱水を招く。
- ・ 冬の乾燥などで引き起こされるかぜ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症による発熱、下痢、嘔吐などで脱水症をおこしやすい。

◎水分不足（脱水症）の症状

- ・ 皮膚がかさかさしている。
- ・ 尿の色が濃くなる。
- ・ 便が固くなる。
- ・ 口の中がねばる。
- ・ 食べ物が飲み込みにくい。
- ・ 頭痛、めまいや立ち眩み、強い眠気
- ・ 食欲不振、胃部不快感などの消化器症状
- ・ 筋肉痛、足がつる（こむら返り）

◎健康のため水を飲もう

厚労省では「健康のために水を飲もう」推進運動を後援し、脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的であり、寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてどの渇きを感じる前に水分補給を心がけることが重要としています。飲水しながら食事をとることも、水分が摂取できるだけでなく、早食いを抑え、満腹感が得られて、過食を抑える効果もあるとされているようです。

上記のような水分不足の原因、症状で思い当たることがあれば、今一度飲水習慣について考えてみるとよいでしょう。