

## 寒い時こそ水分補給を！という話

日ごとに寒さが増してきていますが、いかがお過ごしでしょうか。

夏に脱水症や熱中症対策のために熱心に水分補給をしていた方も、気温が下がるとともに水分の取り方が少なくなっていることはありませんか？

ヒトの体の約60～70%は水分です。私たちは毎日食べ物や飲み物などから2～2.5リットルの水分を摂り、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を排泄しています。排泄する水分量は基本的には季節が変わってもそれほど変わりません。

しかし冬は夏ほど汗をかくことがないので喉が渴いた実感も少なくなり、仕事も忙しいと水分補給はついつい後回しになりやすく、意識していないと水分不足になりがちです。

水分不足は脱水症を招くだけでなく、さまざまな病気の引き金になります。実は冬も夏と同様に水分補給は重要なのです。

空気が乾燥している季節だからこそ、より意識して水分補給を心がけましょう。

### ★風邪やインフルエンザ予防として

寒くなって空気が乾燥してくると風邪をひいている人をよく見かけるようになります。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは乾燥した状態で活発に活動しますので、風邪予防の代表であるうがいや手洗いに加えて『水分補給』も大切な予防策のひとつです。『水分補給』はのどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐことに役立ちます。

### ★脳梗塞、心筋梗塞予防として

冬は夏と比較して脳梗塞や心筋梗塞の発症が増えることはご存知でしょうか。これは気温が下がって血管が収縮することにより血圧が上昇することもひとつの原因ではありますが、そのことに加えて水分不足も深く関連しています。

体が水分不足になると血液も濃縮し、血液の粘り気が高くなり、血管が詰まりやすく、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性が上がってしまうのです。

### ★何をどのくらい、どのように飲んだらよいの？

アルコールと緑茶やコーヒーなどのカフェインを含む飲み物は利尿作用があるので、水分補給にはあまり適していません。カフェインを含まない水や白湯、麦茶などを中心に1日あたり1.5～2リットルを目標にこまめに飲むことをお勧めします。

