



アストの健康たより

令和5年12月号

水分補給していますか？



職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？
夏場は熱中症対策などでせっせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？

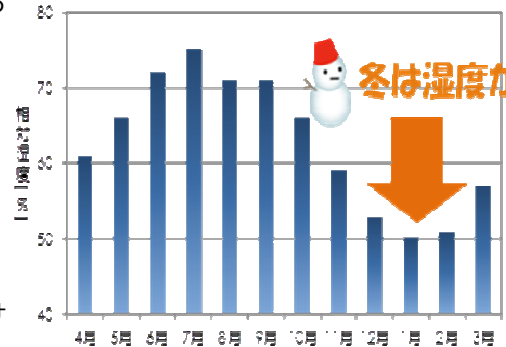
人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

もう一度、水分補給について考えて生活を整えましょう。

(1) 風邪対策に水分補給

寒くなってきてからというもの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。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。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

全国平均の月別相対湿度



出典：気象庁「2021年発表」

(2) 脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大に関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。



脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。

(3) 忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。

お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。

アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。

また、日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないとして飲酒の合間に水分を取る

「和らぎ水」（日本酒を飲みながら飲む水のこと、合間に水を飲めば気分すっきり、深酔いしないそうです。）を勧めています。



一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をお忘れなく。。。(#^.^#)

【出典】協会けんぽ お役立ち情報「冬の水分補給」