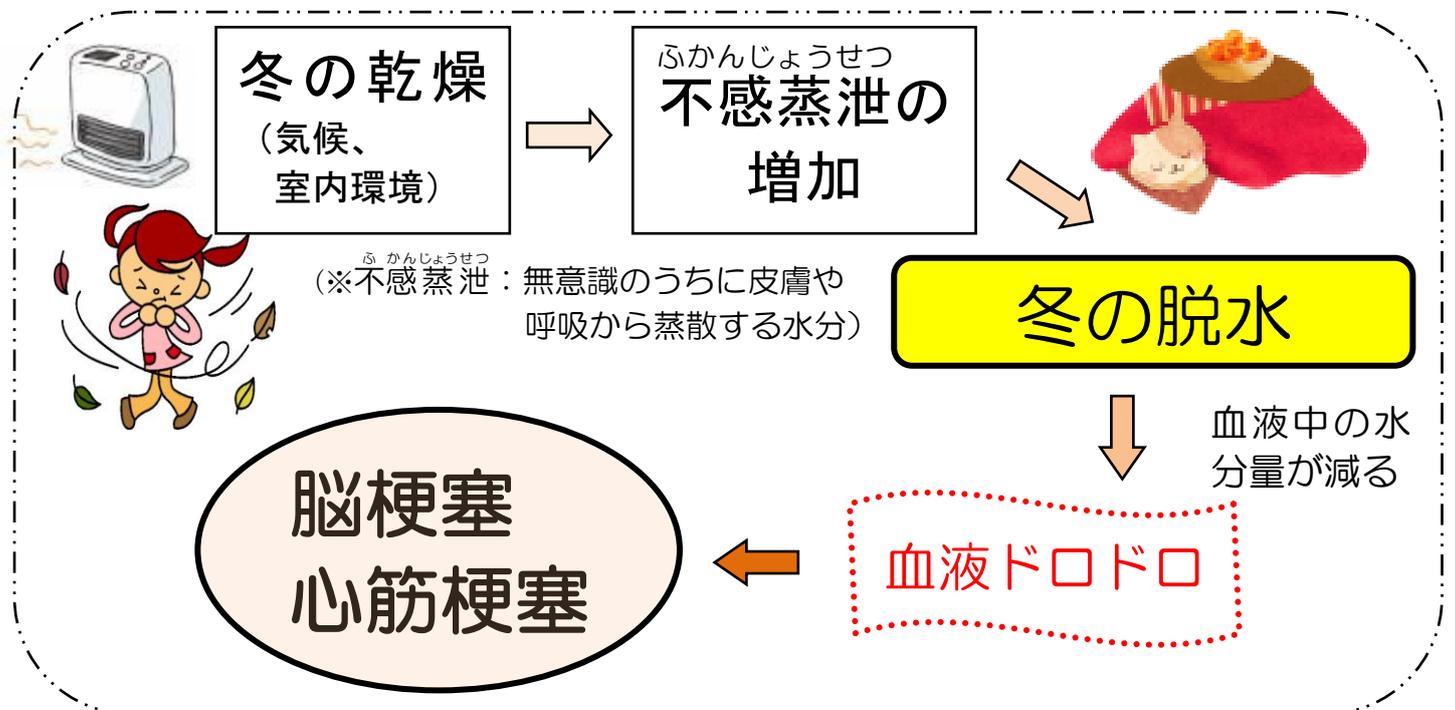


## 夏より危険！「冬の脱水」

脱水症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いのですが、実は、夏と冬の年2回発生のピークがあります。

「冬の脱水」は自覚がないまま水分がカラダからじわじわ失われることで起こります。脳梗塞や心筋梗塞の発症のリスクも高める、危険な「冬の脱水」に気を付けましょう。

### ★なぜ、「冬の脱水」がこわいの？



### ★「冬の脱水」の症状

思い当たることはありませんか？ チェック✓してみましよう  
(一つでも当てはまったら注意しましょう)

- 食欲が無くなり、すぐにおなかがいっぱいになる。
- 疲れやすくなり、休んでもなかなか疲労感が解消されない。(ダル)
- 熟睡感がなく、昼間も睡魔に襲われることが多い。
- 肌(手や顔)がかさかさしており、しわが増えたように感じる。(カサ)
- 皮膚を指で押しても弾力がなく、ハリが見られない。
- おしっこの回数、量が少ない。
- 口の中がネバネバしている。たんが絡んだような感覚が一日中続いている。(ネバ)
- 以前と比べて便秘ぎみになった。

## ★脱水が起こる原因

### ◇乾燥した季節だから

日本の冬は低温度・乾燥した気候です。外気が乾燥すると、知らないうちにカラダから水分が失われていきます。

室内は、暖房機の使用や、昔より住宅の気密性がよくなったことにより、屋外より10~20%湿度が低下する傾向があります。

### ◇水分補給の不足

高齢者はのどの渇きを自覚しにくいという特徴があります。

冬は汗をかきにくいので、水分を補給するという意識が低下しがちです。

また、寒いから、トイレに行く回数が増えるからという理由で飲み物の摂取を控える方もいます。

### ◇筋肉量が低下

「寒いから動くのがおっくうだ」と活動を控えることにより筋肉量が低下します。水分は主に筋肉に蓄えられているので体内の水分量も失われやすいです。

### ◇ウイルス感染による水分喪失

感染すると発熱、嘔吐や下痢をおこし、急激に大量の水分や電解質が失われます。

## ★脱水を防ぐには

### ○部屋の乾燥を防ぐ



- 湿度を50~60%に保つ
- 加湿器を置く
- 換気をする
- 洗濯物を干す

### ○飲み物・食べ物で水分補給



- のどが渇いていなくても時間を決めて水分補給する
- 3度の食事やおやつの際に水分の多いものをとる
- みかんやリンゴ等の季節の果物をとる

### ○適度な運動



- 適度な運動で筋肉量を保ちましょう

### ○感染症予防



- 予防接種
- うがい、手洗い
- 規則正しい生活を心がける

### ■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

### ■地域包括支援センター 大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】北・中川・和合・三城・墨俣

○上石津デイサービスセンター内 ☎48-0068【担当地区】上石津

### ■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 ☎71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓