

# 冬のカラダは水分不足

冬でも脱水症になるってご存じですか。脱水症と言えば暑い夏のイメージですが、実は冬でも脱水になるのです。

私たちは普通に生活していても 1 日に約 2.5 リットルもの水分を失っています。その中で汗や呼吸などから失われる水分のことを「不感蒸泄」といいます。



冬の空気の乾燥は不感蒸泄を増やします。それに加えて、寒さから水分補給の回数も少なくなりがちに・・・冬のこまめな水分補給、実はとても大事なんです。

## 冬の水分補給！

### 感染症対策

うがい・手洗いに加えて「水分補給」も大事な感染予防策です。感染症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。こまめな水分補給、室内の加湿もウイルス対策に効果的！

## 冬の水分補給！

### 脳血管疾患・心筋梗塞予防

冬は脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。寒さで血圧が上昇するのも一因ですが、寒さで水分摂取減少、乾燥も重なり脱水になると血液ドロドロの状態に。血管が詰まりやすくなるのです。

## 冬の水分補給！

### 忘年会・新年会 アルコール対策

忘年会や新年会など年末年始は飲酒の機会が多くなります。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に。悪酔い防止のためにもこまめな水分補給、お勧めです。

## 冬の水分補給におすすめ 少しずつこまめに

◆ 冷えるならあたたか〜く

白湯、低カフェインの番茶やほうじ茶

◆ 効率的な水分補給！

ポカリスエットやイオンウォーターなどイオン飲料

