

保健師便り



冬も水分摂取を



Vol.65

2023.12

「水分摂取」というと、夏の熱中症予防をイメージする方も多いと思います。夏は意識的に水分を摂っている方も、冬は十分でしょうか？
体は常に十分な水分が必要で、少しの不足が健康障害を引き起こすことも。今回は冬の水分摂取についてのお話です。



○水の役割って・・・？

水は栄養素ではありませんが、人が体を維持していくうえで欠かせません。

主な働き

- 栄養素や老廃物の運搬・・・酸素や栄養を全身に運搬し、老廃物を尿・汗として排泄
- 体温調整・・・熱の運搬、蒸発による放熱
- 内部環境の維持・・・体液の濃度、浸透圧の調整

体の中の水分は一定を保つよう調整されています。水分の摂取量と喪失量のバランスが崩れると、健康障害を引き起こすリスク要因となります。

○人間の体の半分以上は水分です

人間の体の約 60%は水分です。例えば、体重 60 k g の成人男性の場合、約 36 k g は水分です。水分の 1 %を失うとどのどの渴きを感じ、5%を失うと脱水症状が現れます。

脱水症状・・・

- ・ のどが渇く・尿量が減る・肌や口の中が乾燥する
- さらに脱水が進むと・・・
- ・頭痛がする・ぼんやりする・めまいがする・吐き気がする



○冬の水分摂取が大事な理由

・水分不足に気づきにくい



冬は空気が乾燥し、さらに室内では暖房器具を使用することで湿度が下がります。乾燥した環境にいると自覚がないまま皮膚や粘膜、あるいは呼気から水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。さらに、気温が低い環境はのどの渇きも感じにくいいため、水分摂取不足になりやすく、脱水を引きおこしやすくなります。

・感染症対策になる



冬の時期に流行する風邪、インフルエンザの原因のウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分摂取によってのど・鼻の粘膜が潤うと、ウイルスの侵入を防ぎ、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。水分摂取を心がけ、のどや粘膜の乾燥を防ぐことは感染症の対策にもつながります。

・脳梗塞・心筋梗塞のリスクを低減する



冬は脳梗塞や心筋梗塞が増える季節です。これらの病気が増えるのは様々な要因がありますが、水分も大きく関わっています。体内の水分が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「血液ドロドロ」の状態になります。粘度の上がった血液の状態は血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクとなります。



・飲酒による水分喪失の機会が増えやすい

年末年始はイベントごとが多い季節ですが、それに伴い飲酒の機会も増えがちです。

アルコール飲料には利尿作用があり、例えばビールを1リットル飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、1.1リットルの水分を排出してしまうともいわれています。意識的に水分を摂らないと、体内の水分は不足してしまいます。



○日常で気をつけたい点

・適度な湿度を保つ

室内の湿度を50～60%前後にキープするようにしましょう。

体内の水分は、寝ている間も失われ続けます。寝ている間も加湿器など使用し、十分な湿度を保つようにしましょう。



・飲酒は適量に

アルコールの利尿作用によって、摂取した水分は尿として排出されます。飲酒は適量にし、飲み会の際はアルコール飲料だけでなく、途中で水を飲むように心がけましょう。

・普段から脱水予防の意識を

私たちの体は普通に生活しているだけでも飲み水として1日に1.2リットルほど必要といわれています。運動や入浴、睡眠はたくさんの汗をかいたため、「運動・入浴前後」「目覚めの一杯」「寝る前の一杯」を意識するようにしましょう。また、冬はのどの渇きとして乾燥を感じにくいいため、皮膚や唇の乾燥をこまめに確認し、水分不足の兆候を見逃さないよう気を付けましょう。

のどの渇きを感じる前にこまめに水を飲む習慣をつけ、健康に冬を乗り切りましょう



<参考・引用文献> 2023年11月参照

[おいしい水づくりオフィシャルサイト | 企業局/千葉県 \(chiba.lg.jp\)](https://chiba.lg.jp)

[「健康のため水を飲もう」推進運動 \(mhlw.go.jp\)](https://mhlw.go.jp)

[熱中症環境保健マニュアル 2022 環境省 heatillness_manual_full.pdf \(env.go.jp\)](https://env.go.jp)

[脱水 | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](https://tyojyu.or.jp)

[厚生労働省：健康：結核・感染症に関する情報 \(mhlw.go.jp\)](https://mhlw.go.jp)

今月の健康コラム 冬でも注意「冬の脱水症状」 一般社団法人千葉県医師会



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会