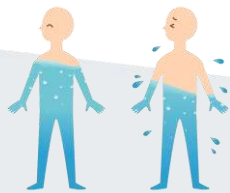


THE
CARE

PRESS

presented by
Midwife

Work on Life はたらくために、大切なことを。 そのだるさ かくれ脱水かも！？



あけましておめでとうございます。2024年はどんな一年にしたいですか？新たに目標を立て、すっきりした気持ちで仕事始めの日を迎えている人がいる一方で、だるさや胃もたれを感じながら出勤した方も多いと思います。連休明けだから仕方ない...と思っているその症状、実は「かくれ脱水」かもしれません。

かくれ脱水ってどんな状態？

「かくれ脱水」という言葉を聞いたことはありますか？気温が高い夏は汗をかきやすいので、意識的に水分摂取できている方が多いと思いますが、冬はいかがでしょうか？冬場に脱水が起こるイメージを持っていない方も多いと思います。冬場は症状が出ていても原因が脱水と気づきにくいです。冬場の脱水が起こる原因は**空気の乾燥によって、吐く息や皮膚から水分が蒸発してしまうため**です。また、マスクをしていると、**喉の渇きに気づきにくく、水分摂取が不足しがち**になります。そして、いつのまにか体内の水分量が減ってしまい、不調をきたします。

脱水の初期症状としては、

頭痛、集中力の低下、日中の強い眠気、食欲不振、胃もたれ、体に力が入りにくい、筋肉痛、足がつる

さらに深刻になると、

吐き気、めまい、たちくらみ、排尿回数や量が減る、血圧低下

こういった症状によって、深刻な場合は命に関わる可能性もあります。では、「かくれ脱水」を防ぐために意識いただきたい、水分摂取のポイントをご紹介します。



身体が喜ぶ水分摂取のポイント



①こまめな水分摂取

一度にたくさん飲むのではなく、**コップ1杯程度**の白湯や水を**こまめに**飲みましょう。

②食事からの水分補給を意識

味噌汁やスープなどを食事に取り入れましょう。体を温める効果のある**根菜類**もおすすめ👉

③間食でもちょっとした工夫を

みかん、いちご、キウイフルーツなど、**水分の多い果物**をおやつにしてみましょう。

④加湿器を使用する

皮膚からの水分蒸発を防ぎましょう。**室内の湿度は40～60%**が望ましいです。

⑤水分が不足しがちなタイミングに注意

起床時・入浴前後・就寝前のタイミングで、水分摂取することを意識してみましょう！

⑥お子様や高齢者には声掛けを

自分で意識して、水分摂取することが難しい方には、周りの方が気にかけてあげましょう。

一体調を崩しているときのポイントー

発熱や、冬場に多い**下痢・嘔吐**の症状があるときは脱水になりやすいです。**普段より少量の水をこまめに摂取**するのがポイントです。食事が取れない場合は低血糖予防のために糖分が含まれたものに変えてみましょう。**飲んで吐いてしまう場合は脱水が深刻な場合もあるので病院を受診**しましょう。

水分摂取の工夫について、またはお子様などご家族へのお声掛けについて悩まれる時は、ぜひご相談ください📞

個別のご相談は
相談フォームへ！

ご相談は
こちらから

参考：日本成人病予防協会、「かくれ脱水～今話題の健康ワード！～」
厚生労働省、「健康のため水を飲もう」推進運動
東京都福祉保健局、健康・快適居住環境の方針

本社：大阪府大阪市東淀川区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワيف
赤坂智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード



WITH MIDWIFE