

ROSSO通信12月号

冬の水分補給



唐突ですが、こまめな水分補給を意識していますか？

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、あまり変化がありません。

この時期、熱中症の危険は去いましたが、水分補給の重要性は夏場とあまり変わりません。

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。

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」も大いに関わっています。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、水分摂取量が少なくなります。水分摂取量が少ないと、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。