

こんぱす保健だより



vol.4 R3.12.1

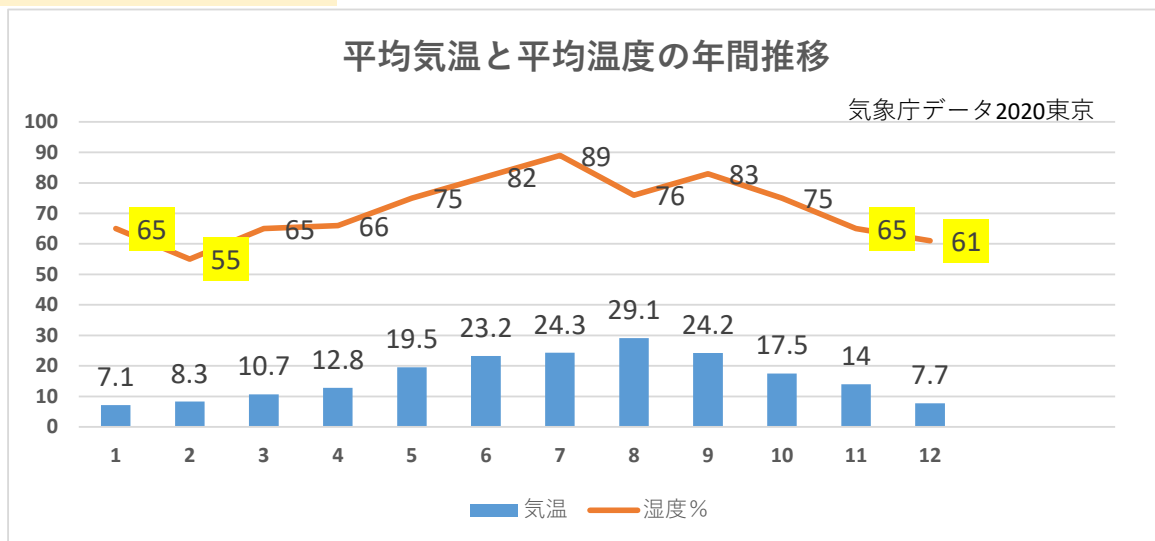
冬場の水分補給

師走です。心も体も元気で新年を迎えたいものです。今回は、冬場の水分補給についてのお話です。

汗をかかないから、水分はあまりとらなくてもいい？

目に見えない汗、不感蒸泄は1日に800ml程度、尿量を1000ml、糞便を200gとしても、1日2000mlの水分が体から排出されます。それを食事や飲料の摂取で補って私たちは生活しています。冬場であろうと、やはり水分摂取は必要です。

風邪予防に水分補給・・・



冬場は、湿度が下がります。外で、風に吹かれた状態、室内でエアコン使用中などは、特に乾燥してきます。ウィルスは、乾燥状態で活発化します。

反対に、湿度が50%以上になると、活動が急速に下がります。

また、のどや鼻の粘膜を潤した状態にしておくと、ウィルスの侵入を防ぐと同時に、鼻水や痰を通してウィルスを体外に排出しやすくしてくれます。

そのため、加湿や水分補給で、乾燥を予防することが、風邪予防につながるのです。

その他、水分不足を防ぐことは、血液ドロドロを防ぎ、脳卒中の危険を低減させることにもつながります。

のどの渇きを感じにくい、冬場こそ、水分補給の大切さを忘れないでほしいですね。

