

# 夏より危険！冬の高齢者のかくれ脱水



脱水症や熱中症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いのですが、実は、**夏と冬の年2回ピーク**があります。**脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高める**、特に高齢者にとって危険な「冬のかくれ脱水」に気をつけましょう。

## ●冬の「かくれ脱水」って知っていますか？

冬の「かくれ脱水」からの脱水症は、水分がカラダからじわじわと失われることで起こります。

最初は、「口の中がネバネバする」「だるい」といった症状から始まり、放っておくと「食欲低下」や「立ちくらみ」などが起こります。



カサツク、ダルい、ネバツク、フラツク

更に悪化すると「脳梗塞」や「心筋梗塞」のリスクを高めます。

水分が失われると血液がドロドロになり、血栓ができやすくなってしまいますからです。

**冬に脳梗塞や心筋梗塞が多いのは、寒さで血管が縮むことが原因と考えられていましたが、脱水により血液がドロドロになることも原因の一つと考えられるようになりました。**

## ●「かくれ脱水」を防ぐには

**部屋の乾燥を防ぐ**：室内が乾燥しない工夫をしましょう。できれば湿度計を設置し、50～60%の湿度を保てるようにしましょう。加湿器がなくても、ちょっとした工夫でも乾燥は防げます。加湿器を置く。換気をする。バケツに水をはり、タオルを半分つけておく。洗濯物を干す。

石油ストーブにはヤカンをかける。



**飲み物・食べ物で水分補給**：喉が渇いていなくても、意識してこまめに水分を補給するようにしましょう。3度の食事やおやつのに水分を多く朝起きた時、夜寝る前、トイレに起きた時などにも水分補給

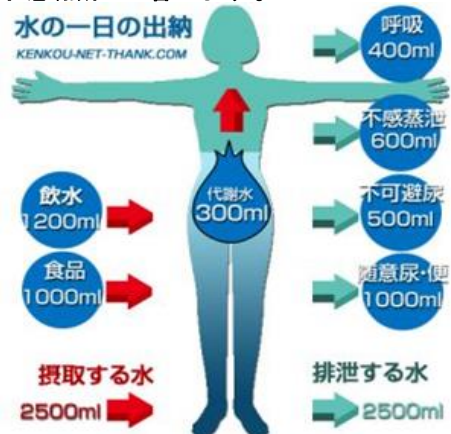
水分や電解質が豊富な食べ物を食べる心がけましょう。ハウレンソウや小松菜などの緑黄色野菜やミカンやリンゴなどの季節の果物などが豊富です。



## ●なぜ「かくれ脱水」になるのか？

**湿度の低下**：日本の冬は乾燥した気候が続きます。冬場の湿度は50%以下になることが少なくありません。外気が乾燥すると、知らないうちにカラダから水分が失われていきます。**不感蒸泄**といわれていますが、皮膚や粘膜、呼気などから、**意識しないうちに失われていく水分が増えます。**

室内は、暖房機の使用により、屋外より10～20%湿度が低下する傾向がありますので、さらに不感蒸泄は増えます。



**意識の低下**：夏は汗をかくので、水分を補給しないと脱水症・熱中症になってしまうという意識が働きますが、冬は汗をかきにくいので、警戒感が下がりがちです。また寒いから冷たい物は避けたいという理由で、飲み水の摂取を控える方も多いようです。

高齢者は特に注意が必要

**高齢者は、喉の渇きを自覚しにくい**

という特徴から、**かくれ脱水になりやすい**とされています。

部屋の乾燥を防ぎ、こまめな水分補給を意識しましょう。また、食事量や運動量が減って、筋肉量が低下しがちです。**カラダの中で最も多くの体液を含んでいる筋肉量が減ると、脱水症のリスクを高めてしまいますので、たんぱく質充分な食事と適度な運動を心がけましょう。**

