

2023年2月吉日

健保だより 80

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

暦の上では間もなく「春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。皆様、体調などお変わりありませんか？

ところで、皆さんは水分補給が大切なのは夏だけではないことをご存知ですか？

「原因はよく分からないけれど、なんとなく頭が痛い」、「胃もたれがする」こうした冬の体調不良は、実は『かくれ脱水』によるものかも知れません。暑さで汗を掻くこともなくなり、喉もあまり渇かないからと水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。

身体のほぼ半分を占める「水」成人の場合は体重の約60%、65歳以上の高齢者の場合は約50%を水分が占めています。この身体に含まれている水分のことを「体液」と呼びます。

体液には血液、リンパ液、消化液、細胞と細胞の間を満たす組織間液などがあります。体液が全身を循環することで、身体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排泄されます。また、体温が上がった時に汗を出して体温を一定に保つのも、体液の重要な役割のひとつです。

体液は、汗や尿で身体の外に出ていく水分と、飲食によって身体の中に入ってくる水分のバランスが取れることで、一定の量が保たれています。ところが以下の様な原因が生じるとこのバランスが崩れ、体液が不足しやすくなります。

- 【暑さ】 夏場の気温の高さや湿度による大量の発汗
- 【病気】 風邪などの発熱による発汗や下痢、嘔吐など
- 【飲食】 胃腸の調子が悪い、トイレが近くなるからなど、何らかの理由で水分を控える

更に、秋から冬にかけては、上記の3つとは異なる原因で体液が不足しやすくなります。その原因とは『乾燥』です。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節はこの水分蒸発が進むため、より体液が失われやすい傾向にあります。

また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなります。結果的に身体の外へと出ていく水分は多く、身体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなるのです。

この様に、知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを『かくれ脱水』といいます。

『かくれ脱水』を防ぐ基本は、こまめな水分補給です。必要な量には個人差がありますが、1日1.5ℓ程度を目安に2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。

特に、高齢者の場合は気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。服薬と同じ様に1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心掛けましょう。

以上