

2020年12月吉日

健保だより 54

新電元工業健康保険組合
理事長 白羽 真

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。

寒さが身に染みる季節となりました。空気が乾燥するこの時期、風邪をひいている方も多いのではないのでしょうか？ 体調管理には十分ご注意ください。

ところで、皆さんは冬も意識的に水分を補給されていますか？ 夏場は熱中症対策などでせせせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというものあの熱心さはどこにいったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。1日に呼吸や汗、尿や便などで体外に出ていく水分量はおよそ2.5ℓです。一方、食事や体内で作られる水分はおよそ1.3ℓなので、飲み水として1.2ℓ程度の水分摂取が必要となります。これは季節が変わってもあまり変化ありません。ですからこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

寒くなってきてからというもの、職場や街中で風邪をひいている人をよく見かける様になりました。体温が1度下がると約30%も免疫力が低下する様ですのでご注意ください。

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。もしも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様にしましょう。

また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、喉の渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、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。

今年は新型コロナウイルス感染の影響もあり忘年会や新年会など飲酒の機会も少ないかも知れませんが、お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思います。アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して脱水状態を防ぎましょう。

悪酔いをしないとして、飲酒の合間に水分を取る『和らぎ水』を日本酒造組合中央会では勧めているそうです。今年一年の疲れをお酒で流しても、水分補給はお忘れなく。

本来であれば東京オリンピック・パラリンピックで盛り上がる筈であった年が、新型コロナウイルスの影響を最後まで引きずってしまいました。2021年が皆様の健康と明るい社会を取り戻せることを願っています。

今年も、当健保組合の活動にご協力をいただきまして誠にありがとうございました。

以上