

## こたつと脱水症状

### ●そろそろ出番の季節ですが・・・

各地で木枯らしが吹くとこたつが恋しい季節になりますね。一度こたつに入るとなかなか抜け出しにくいもの。そしてそのままウトウトと・・・



しかしこたつに長い間入り続けると、身体に様々な異常が生じてきます。

今回はよく言われるこたつと脱水症状の関係と、それに伴い生じる更なるリスクについてお話しいたします。

### ●知らない間に水分は失われて行きます

もともと人間は常に水分を排出しています。

これは分かりやすい汗や尿だけではなく、皮ふや呼吸器から常に行われているのです。一日に排出される水分はおよそ1リットル。体温が上昇すると排出量も多くなります。

こたつの中にいるということはこたつ内部の気温と体温の上昇が加わるため水分の排出量がとても多くなるのです。

更に排出量が多くなると体内の水分では対応しきれなくなり、便や血管からも水分を排出するようになります。

このため便が硬くなり便秘になったり、水分の少ない血液になることで血栓を作りやすくなるため脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるとも言われています。

また、姿勢も環境も本来寝る状態とはかけ離れて悪くなるため、ついウトウトして起きると腰がイタタ・・・、繰り返すことで慢性的な腰痛の原因にもなります。

### ●必ず水分補給をしましょう

布団で眠る時と違いこたつでは強制的に身体を暖める状況が続くため、眠り込んで目を覚ますと口や喉の渇きを感じた事のある方も多いと思います。

必ず水分を用意しておきましょう。

水ではなくスポーツドリンクなどミネラル分を補う事のできるものがおススメです。

参考サイト : <http://health-to-you.jp/dehydration/>

