

猛暑を乗り越えて酷暑だった夏は、脱水症状からくる熱中症予防のために水分補給が盛んに叫ばれていたのは記憶に新しいところ。

しかし、空気が乾燥しがちな冬場も積極的に水分補給をする必要があります。

1月2月と湿度が低くなっていく前に適切な水分量と補給方法を確認しておきましょう。

冬に脱水しやすい理由は？

元々冬が乾燥しているのは皆さんご承知の通り。

かつては今ほど水分補給が問題になることは少なかったように感じます。

それには下記のような環境の違いに理由があったようです。

かつては・・・

- ① 乾燥を促進させやすい暖房器具も、ストーブやこたつといった一部を温めるものが一般的。
- ② 湿度の調節をうまく行ってくれていた畳や砂壁、ふすまを使った木造建築が多かった。



最近は・・・

- ① 気密性が高いマンションや住宅が増えたことにより、室内の湿度が低く乾燥状態が続きやすい環境に。
- ② 部屋全体を温めるエアコンの使用で湿度の低下が著しく増え、乾燥が続きやすい。



こうしたいわゆる外的要因の他、以下のような内的要因も重なることで乾燥が進むと指摘されています。

- ① 乾燥した空間では皮膚から蒸発する水分が多くなりがちなこと。
- ② 体温が夏場に比べて上がりにくいので①に気づかない。
- ③ 外で運動する機会が減ることで飲料摂取の機会が減るなど、体内の水分量が減っていることを自覚しにくくなっている。

などがあるとされています。

効果的な水分補給方法を心がけましょう

冬の効果的な水分補給するにはどうしたらよいのでしょうか？

それには内的要因で触れた「水分量の減少に気づきづらくなっている」というのがポイントになります。

最も効果的なのは2～3時間おきにコップ1杯(200～250ml程度)の水分を摂取するというようなことです。

ただ、汗などで塩分が出て行ってしまうことを考えると水だけでなくスポーツドリンクなども組み合わせて飲むようにすると良いかもしれませんね。

