

西耳鼻咽喉科 便り

一人ひとりにあった治療法を提案して、患者さんのお困りごとを解決することを目指しています。

冬も適切に水分補給！

「水分摂取」というと、夏の熱中症予防をイメージする方も多いと思います。夏は意識的に水分を摂っている方も、冬は十分に水分を摂れていますか？

夏は意識的に水分を取ろうとしますが、水分不足に気づきにくいのは冬です。冬は空気が乾燥し、さらに室内では暖房器具を使用することで湿度が下がります。乾燥した環境にいると自覚がないまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。さらに、**気温が低い環境はのどの渇きも感じにくい**ため、水分摂取不足になりやすく、脱水を引き起こしやすくなります。

また、脱水症状だけではなく下記のような症状も引き起こす可能性があります。

●感染症対策になる●

冬の時期に流行する風邪、インフルエンザの原因のウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分摂取によってのど・鼻の粘膜が潤うと、ウイルスの侵入を防ぎ、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。摂取を心がけ、のどや粘膜の乾燥を防ぐことは感染症の対策にもつながります。

●脳梗塞・心筋梗塞のリスクを低減する●

冬は脳梗塞や心筋梗塞が増える季節です。これらの病気が増えるのは様々な要因がありますが、水分も大きく関わっています。体内の水分が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「血液ドロドロ」の状態になります。粘度の上がった血液の状態は血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を起こすリスクとなります。

また、年末年始はイベントごとが多い季節で、それに伴い飲酒の機会も増えがちになります。アルコール飲料には利尿作用があり、例えばビールを1リットル飲んだ場合、通常より尿の量を増やし、1.1リットルの水分を排出してしまうともいわれています。意識的に水分を摂らないと、体内の水分は不足してしまいます。

冬こそ、水分補給に気をつけましょう。のどの渇きを感じる前にこまめに水を飲む習慣をつけ、健康に今年の冬を乗り切りましょう！

