



意外に多い冬の脱水症

脱水症は、夏になるものと思われがちですが、実は冬にも多く発生していることはご存じでしょうか？今回は冬に脱水が起こりやすい理由と、見極めるためのサイン、具体的な対策をまとめました。

1. なぜ冬に脱水するの？（3つの主な理由）

①不感蒸泄（ふかんじょうせつ）の増加

乾燥した空気の中で、自覚がないまま皮膚や吐く息から水分がどんどん蒸発していきます。暖房の効いた部屋では特に顕著です。

②喉の渇きを感じにくい

寒さで喉の渇きを感じるセンサーが鈍くなり、夏に比べて水分を摂る回数が自然と減ってしまいます。

③寒冷利尿の影響

寒さで血管が収縮すると、体は血圧を調整しようとして尿を出すため、トイレの回数が増えて水分を失いやすくなります。



かくれ脱水に注意！

2. 脱水のサインを見極める（3つのセルフチェック）

①手の甲をつまむ…手の甲の皮膚をつまんで離したとき、元の形に戻るまで3秒以上かかる場合は、皮膚の弾力が落ちて脱水している可能性があります。

②親指の爪を押す…親指の爪を逆の手でグッと押して白くし、離れたあと2秒以内にピンク色に戻らなければ、血流が悪くなっている（水分不足）サインです。

③口や尿の状態……口の中がネバネバする、または唇がカサカサして割れる。尿の色がいつもより濃い黄色や茶色に近い。



3. 冬の脱水対策

①喉が渇く前に飲む習慣をつける。1時間おきに100ml程度、起床時、入浴前後、就寝前などタイミングを決めて飲むのが効果的です。冷たい水より、白湯や温かい麦茶がおすすめです。

②湿度のコントロールを行う。室内の湿度は50～60%を目安にキープしましょう。加湿器がない場合は濡れタオルを干すだけでも不感蒸泄を抑えられます。

③食事から水分を摂る……冬の鍋料理、スープ、味噌汁は水分と適度な塩分を同時に補給できるため、理想的な脱水予防メニューです。

冬の脱水は「かくれ脱水」とも呼ばれ、気づかぬうちに進行することがあります。脱水予防のため、定期的な水分摂取を習慣化し、寒い冬を乗り切りましょう。



こまめな水分補給

室内の湿度を50～60%にキープ



2月に食べたい旬の果物

2月は、厳しい寒さで体調を崩しやすい時期です。そんな時期に旬を迎える果物は、「ビタミンC」や「食物繊維」が豊富で、免疫力を高めたり乾燥した肌をいたわったりするのにぴったりなものばかりです。

特におすすめの果物の効果についてまとめました。

1. 柑橘類（デコポン・いよかん・はっさく等）



ビタミンCが非常に豊富で風邪予防や肌のバリア機能を助けます。デコポンはビタミンCがみかんの約1.6倍と言われ、濃厚な甘みがあります。はっさくは特有の苦味成分「ナリンギン」には食欲を抑えたり、脂肪の分解を助けたりする効果が期待できます。きんかんは皮ごと食べることで、喉の炎症を抑える効果や、高い抗酸化作用が得られます。

2. いちご



数粒食べるだけで1日に必要なビタミンCを補えるほどです。赤い色素「アントシアニン」が、冬のデスクワークなどで疲れた目の回復をサポートします。また、妊活中や妊娠中の方に大切な「葉酸」も豊富です。

3. 国産キウイフルーツ



果物の中でもトップクラスの栄養素充足率を誇ります。食物繊維は腸内環境を整え、冬の運動不足による便秘解消を助けます。また、肉料理などの後に食べると、消化を助けて胃もたれを防いでくれます。

4. りんご（名残の時期）



カリウムや食物繊維（ペクチン）が豊富です。加熱して「焼きりんご」にすると、ペクチンの活性が高まり、お腹の調子を整える効果がさらにアップします。

健診センターからのお知らせ

令和7年12月1日以降、健康保険証は使用できなくなり、マイナンバーカードまたは資格確認書で健康保険証情報の確認をさせていただきます。

一院内でのマスク着用に関するご案内—

令和7年7月より「常時のマスク着用」を終了しておりますが、発熱や咳、痰、喉の痛みなどの症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。

健診のご予約・お問い合わせは
下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市宇倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

