



# 冬の健康管理

～「かくれ脱水対策」と「感染症予防」～

## 冬こそ注意しよう！その不調、かくれ脱水かも！？

「原因はよく分からないけれど、なんとなく頭が痛い」「胃もたれがする——」。こうした冬場の体調不良は、実は「かくれ脱水」によるものかもしれません。暑さで汗をかくこともなくなり、喉もあまり渇かないからと水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。

## 乾燥する冬は無意識のうちに体の水分が蒸発しやすい

体のほぼ半分を占める「水」。成人の場合は体重の約60%、65歳以上の高齢者の場合は約50%を水分が占めています。この体に含まれる水分のことを「体液」と呼びます。

体液には血液、リンパ液、消化液、細胞と細胞の間を満たす組織間液などがあります。体液が全身を循環することで、体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物は尿として排泄されます。また、体温が上がったときに汗を出して体温を一定に保つのも、体液の重要な役割のひとつです。

体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と飲食によって体の中に入る水分のバランスがとれることで、一定の量が保たれています。ところが以下のような原因が生じるとこのバランスが崩れ、体液が不足しやすくなります。



1. 【暑さ】夏場の気温の高さや湿気による大量の発汗で体液が失われる。
2. 【病気】熱による発汗や下痢、嘔吐などで体液が失われる。
3. 【飲食】胃腸の調子が悪い、トイレが近くなるので水分を控えるなど、何らかの理由で十分な水分をとらないと水分を補給できないため、体液が不足する原因になる。

《引用》サワイ健康推進課



医療情報を  
“もっと” 手軽に **“GET!”**  
LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE  
友だち登録は  
こちらから！



公式Instagram  
フォローはこちらから！

さらに秋から冬にかけては、これらの3つとは異なる原因で体液が不足しやすくなります。その原因とは「乾燥」です。体液は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。

また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的にとらない人も多くなりがちです。結果的に、体の外へと出ていく水分は多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、体液が不足しやすくなるのです。

このように、知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「**かくれ脱水**」といいます。

## 脱水症は脳、消化器、筋肉の3カ所で起こりやすい

かくれ脱水を放置していると、脱水症へと進行するリスクが高まります。脱水症の初期段階では、主に次のような症状が表れます。

- 1.頭痛
- 2.集中力の低下
- 3.日中の強い眠気
- 4.食欲不振
- 5.腹部の不快感
- 6.胃もたれ
- 7.体に力が入りにくい
- 8.筋肉痛
- 9.足がつる

どの症状も「ちょっと体調が悪いな」とつい軽く考えてしてしまいがちなのも事実。脱水とはなかなか結びつきにくいかもしれませんが、原因が分からないまま不調が続くようなら水分不足を疑い、すぐに対策を取りましょう。

## かくれ脱水を見逃さないチェックポイント



### ■脱水症状をチェック

- 喉が渇く
- 体重が短期間で減ってる
- 尿の色が濃くなっている
- 風邪など病気ではないのに37℃前後の微熱がある

さらに65歳以上の高齢者の場合は、次の症状に該当するときは、かくれ脱水に陥っている可能性があるため注意が必要です。

- 皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる
- 口の中が粘つく。つばが少なく、つばを飲み込めないことがある
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている
- 皮膚のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る
- 足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る

## こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぐ

かくれ脱水を防ぐ基本は、**こまめな水分補給**です。必要な量には個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に2~3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。

高齢者の場合は特に、気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。服薬と同じように1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。

なお、必ず行ってほしいのは、朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むこと。というのも、就寝中も汗をかき、体液が減っているからです。

血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。そうすると脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まるので注意が必要です。

また、入浴後や飲酒後なども体液が失われ、脱水を起こしやすい状態にあります。

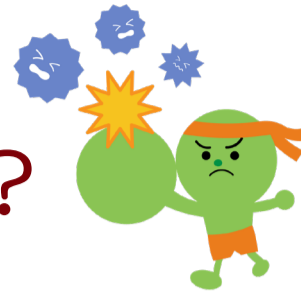
水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということも今の時期は大切です。さらに、冬は寒さ対策として気密性の高い素材を使った下着や衣類を身につける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して、水分を奪う要因になり得ます。

そうしたものを着用しているときも、意識して水分をとるようにするとよいでしょう。

# 健康を維持し冬の感染症に負けない！

冬の寒い季節はインフルエンザや風邪など、新型コロナウイルス以外の感染症も心配です。手洗いやうがい、マスクの着用、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、ウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう！

## 免疫とは??



免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことを言います。この免疫には2種類あります。

### 自然免疫

生まれながらに備わっている、からだが自然に反応する最初の免疫です。唾液や耳あか、皮膚、粘膜、くしゃみ、涙、腸内細菌なども自然免疫のひとつです。からだの中にウイルスや細菌などが入ってくると、その侵入者（抗原）に攻撃をします。白血球の中のマクロファージや好中球、ナチュラルキラー細胞などの免疫細胞が主に活躍しています。

### 獲得免疫

同じ種類の侵入者（抗原）が再び体内に侵入すると、過去の感染の経験やワクチンの接種により免疫を記憶し、すでに記憶されている免疫がすぐに反応します。抗原を見分け、記憶することで、同じ抗原に出会った時に排除できる仕組みです。感染した際に症状を軽くしたり、感染を防ぐことができ、適応免疫とも呼ばれています。獲得免疫の免疫細胞は、主に白血球の中のT細胞やB細胞などのリンパ球です。

また、免疫システムには「全身免疫」と「粘膜免疫」があり、前者はリンパ中心のシステムで、後者は腸管をはじめとした独自のシステムとなっています。そのため、腸内環境も大変重要な要素の1つです。

## 免疫力を下げる原因



### 冬の季節

体温が下がることで免疫細胞の動きが低下し免疫機能が下がります。冬はからだ冷えやすく、体温が下がりやすくなります。体温が低下することで免疫に関わる腸の働きもダウンします。

また冬は空気が乾燥するため、自然免疫である鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなります。そのことでウイルスが活性化する“低温乾燥”と呼ばれる条件が揃い、免疫力が弱まります。

### 偏った食事や睡眠不足などの不規則な生活

免疫細胞や抗体は、タンパク質を中心にさまざまな物質から出来ており、バランスよく栄養素を取ることが大切です。さらに睡眠不足は体内時計を狂わせ、免疫力低下を招きます。

偏った食生活や睡眠不足は肥満に繋がりやすくとされ、内臓脂肪型肥満は免疫老化を招くという研究結果も出ています。冬の時期はクリスマスやお正月などイベントが多いことや、寒さで活動量が減りやすくなる為太りやすい季節なので注意が必要です。

### 加齢

加齢により免疫細胞は老化し、免疫機能が低下します。免疫力は20代をピークに、40代ではその半分まで低下すると言われています。

### ストレス

過度なストレスを受けることで自律神経のバランスが崩れ、免疫力は低下します。過度なストレスを受けている人を対象にした研究では、そうでない人に比べて免疫物質の分泌が低下することが分かっています。

# 冬の生活の中で健康維持をする工夫



## 乾燥させない

先ほど述べたとおり冬は空気が乾燥しやすいです。  
水分摂取やうがい、マスクの着用でのどを保湿しましょう。  
室内では加湿器や濡れタオルなどで空気の乾燥を防ぎましょう。

## からだを温める

衣服の工夫をしましょう。マフラーや手袋、腹巻などを使用すると冷えにくくなります。  
マフラーや手袋は、出かける前の室内で着用しましょう。  
またお風呂では、忙しいとシャワーだけになりやすいですが、ゆっくり湯船に浸かりましょう。  
その他、食べ物や飲み物でからだを中から温めましょう。

## 適度な運動

寒い冬は家の中にこもりがちですが、適度な運動は免疫力を高めることに効果的です。運動することで体温の上昇や肥満予防にも繋がります。また筋肉は身体の熱生成を行うため体温を上昇させます。外に出て行うものだけでなく、家の中でも出来る簡単な運動で活動量をアップできるよう取り組みましょう。

入浴後、血流が良くなっている状態でストレッチなどを行うと効果的です。

## 腸内環境を整える













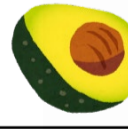

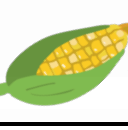

腸内の善玉菌を増やすことで、免疫力を高めたり、感染を予防したりします。

善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物など善玉菌の好むものを意識して摂るとよいです。逆に悪玉菌はたんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で腸内に増えてきます。

排便のリズムを整えるために、朝食を摂ることや早寝早起き、適度な運動も心がけましょう。また便意をもよおしても我慢してしまうと便秘に繋がりがやすすいため、我慢せずトイレに行くことを心がけましょう。

《引用》一般財団法人京浜保健衛生協会

## 腸内環境を整える食品

発酵食品	ヨーグルト 	ぬか漬 	キムチ 	納豆 	味噌 
食物繊維を含む食品	大豆 	海藻類 	ごぼう 	きのこ類 	切干大根 
オリゴ糖を含む食品	アスパラガス 	ブロッコリー 	カリフラワー 	アボカド 	
	バナナ 	トウモロコシ 	玉ねぎ 	にんにく 	

これらの食材を使ったおすすめレシピも動画でご紹介させていただきます！

詳しくはこちらをぜひご覧ください！

