

松原アーバン クリニックだより

Vol.21
2025
冬号

特集 冬の『かくれ脱水』にご用心！

私たちのカラダは、体重の約50~60%が水分で構成され、1日に約2.5リットルの水分を消費しています。汗（目に見える水分）以外に、呼吸や皮膚・粘膜から無意識のうちに蒸発する水分「不感蒸泄（ふかんじょうせつ）」が約900mLを占めています。

摂取量

約2,500ml

食事 約 1,000ml
飲料水 約 1,500ml
代謝水^{*} 約 3,00ml



排泄量

約2,500ml

尿 約 600~1,400ml
大便 約 100~200ml
不感蒸泄 約900ml

※食べ物をエネルギーに変えるときにつくられる水分

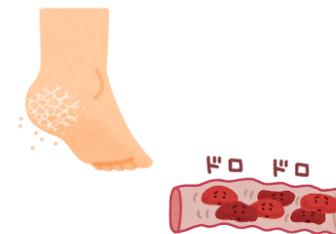
冬の水分不足、なぜ気づきにくい？

- ・ 空気が乾燥しやすく、暖房によっても湿度が低下。不感蒸泄量が増える
- ・ 汗をかく機会が少なく「水分を失っている実感」が持ちにくい
- ・ 暖房のある室内で温かい空気を吸うことで、脳が「渇き」を感じる信号を出しにくくなる（温かい空気の方が水分保水力が高い）
- ・ 水分摂取の回数が減る
- ・ 夜にトイレに頻繁に行きたくない気持ちから水分補給を避ける傾向

上記により、「かくれ脱水」が進行しやすい季節といえます。

冬の脱水で起こる身体の変化

- ・ 手先などの皮膚がかさかさになる
- ・ 血液の粘性が高まり、循環が悪くなる傾向にある。その影響で、血管疾患のリスク上昇、体のだるさや、やる気の低下にも繋がりがやすくなる。
- ・ 尿が濃縮し尿量減少、細菌が長く膀胱にとどまり、膀胱炎を起こしやすい。
- ・ 腸内で不足している水分を便から補ってしまうため、便が硬くなり便秘になりやすい。



冬の脱水対策

・ こまめな水分補給

個人差はありますが1日1.5L程度を目安に、2~3時間置きに水分をとる習慣をつけるとよいですね。就寝中に汗をかくので起床時のコップ1杯は大切です。さむい冬に冷たい水は飲みにくいので、温かいお茶や白湯をとり入れるのがおすすめです。

・ 室内の乾燥を防ぐ

暖房をつかう時は加湿器を併用して、湿度を40~60%に保つようにすると快適に過ごせます。加湿器がない場合は、濡れたタオルを部屋に干したり、洗濯物を干す方法が効果的です。

乾燥する冬だからこそ、普段以上に水分補給を意識して、元気に寒い季節を乗り切りましょう！

