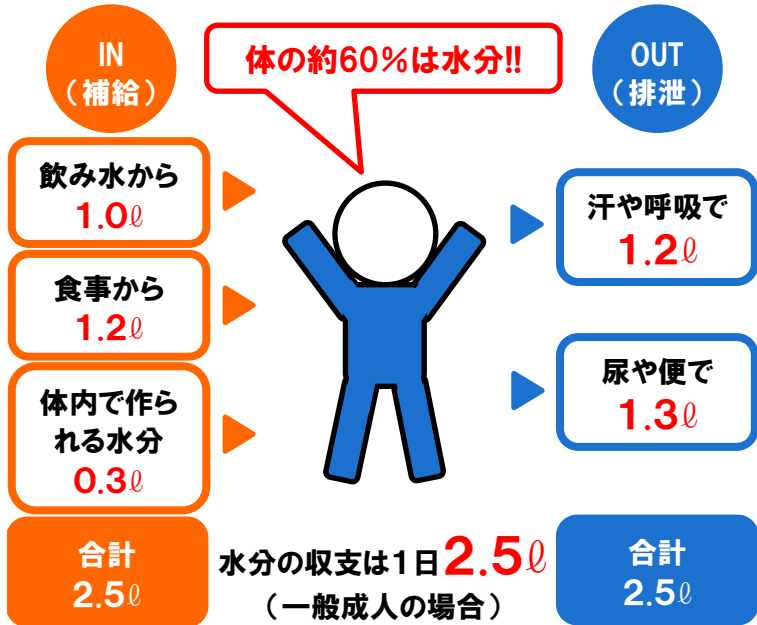


防ごう!! 守ろう!! 冬の「脱水」



体の半分以上を占める水分。体温調節や栄養素・酸素の運搬、老廃物の排泄など生命を維持する大事な役割があります。特に高齢者の場合、水分補給と排泄の収支のバランスが崩れやすく、気付かないところで脱水になっている場合があります。

夏は熱中症対策で「脱水症状」にならないように気をつけている方は多いと思いますが、

実は…冬にも「脱水症状」はあるんです!! 冬は空気が乾燥していて、気温が低く寒いから外に出ても汗を感じません。そして、室内に暖房をつけていると、湿度が低下してさらに空気が乾燥し、気付かないうちに体から水分が抜けていくのです。「不感蒸泄」といって、じっとしていても皮膚や呼吸から水分は失われています。大人の場合、**体重1kg当たり約20ml**。体重50kgでは約1000mlの不感蒸泄があるので、**毎日寝ていても1日に最低1000mlの水分が失われています。**

高齢者は脱水になりやすい!!

「お茶を飲んでるから大丈夫」「トイレが近くなるから・・・」と思われる方は注意しましょう。

お茶やコーヒーなどに含まれている**カフェイン**は利尿作用があり、体からより水分をオシッコとして出そうとする作用が働きます。糖尿病の方も注意しましょう。また、日中の水分の不足で内臓の働きが悪くなり、腎臓がオシッコを作り出せずにいます。3度の食事や少しのお茶から摂った水分は、昼間にオシッコにならずに夜寝てから遅ればせながら製造されます。よって、**水分不足＝夜間のトイレ**なのです。

脱水が怖いのはこれだけではありません。脱水により、血液が濃くなり固まりやすくなります。血栓が脳血管に詰まれば脳梗塞、心臓血管に詰まれば心筋梗塞を発症し、生命の危険を伴います。

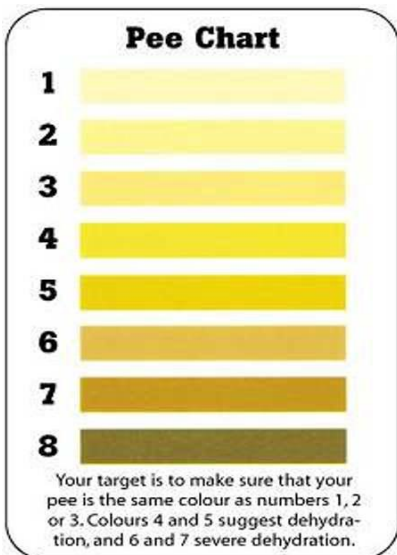
水分の補給だけだと脱水は改善されない!!

激しい発汗、発熱による嘔吐、下痢などで水分と塩分(電解質)が大量に失われている時に、電解質がほとんど入っていない飲料(水、お茶、ソフトドリンク)や電解質が低濃度のスポーツドリンクを飲むと体液が薄くなります。そうすると、水と電解質濃度のバランスを保つために利尿作用が働き、オシッコとして排泄され脱水状態が改善されません。そこで、「**OS-1**」を利用した**経口補水療法**で脱水を回復させましょう。塩分と糖分をバランスよく配合させてあり、失われた電解質をすばやく補給できます。「**OS-1**」を飲むようになって**夜間のトイレがなくなったという声も上がっています。**

カンタンに脱水をチェックしよう!!

- ①わきの下が乾いている
- ②口の中や唇が乾いている
- ③腕の皮膚を持ち上げて離れた時にシワができたままになっている
- ④Pee Chart(オシッコの色)

※今年全国大学ラグビーで3連覇を果たした帝京大学のクラブハウスのトイレにも貼られています!!



1, 2, 3 正常

4, 5
脱水症状の兆候を示すので
十分に水分補給すること

6, 7
激しい脱水症状を示すので
速やかにトレーナーに報告

