

## 冬こそ注意!! かくれ脱水

夏のイメージが強い脱水ですが冬にも脱水になります。夏に比べるとゆっくり進行するので気付きにくいのが特徴です。

### 冬に脱水になりやすい理由



エアコンやヒーターなどの使用により湿度が低下



寒さでのどの渇きが鈍くなる



## 対策

### 環境調節のポイント

湿度を 50～60%に保つ

洗濯物を室内に干したり、コップに水を入れて置いておくだけで加湿になります。



### スキンケア

乾燥した空気は肌や粘膜からも水分を奪います。保湿クリームやリップクリームで肌の乾燥を守りましょう。



### 水分補給のポイント

1日1200～1500mlが目安

身体を冷やさない常温の水か白湯、麦茶がおすすめ。

**注意:** カフェインやアルコールは利尿作用がある為、水分補給の代わりにはしないようにしましょう。

### 水分補給のタイミング



水分制限がある方は、主治医に相談・確認しましょう