

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



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