



冬の脱水に注意



実は冬は「隠れ脱水」が多い

冬はのどが渇きにくく水分補給を忘れがち……。冬の不調が脱水が原因だったなんてこともあります。

水分が失われると血液が濃くなり、

血がドロドロ状態になりやすくなります。

血液中で血栓ができやすくなり、

脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすことも……



人は汗をかかなくても**皮膚**や**呼気**から**水分**を失う

自覚しないまま水分が蒸発・排出されることを

ふかんじょうせつ

不感蒸泄 といいます



成人は不感蒸泄も含めて

一日に**2.5ℓ**ほど水分が失われています

食事で得られる水分以外にも
起床時・入浴前後・就寝時など

こまめな水分補給を!

