



保健師だより



12月に入り一段と寒くなり、かぜをひいている方も多いと思います。かぜ対策といえば手洗いとうがいですが、「水分補給」も大事な予防策のひとつです。

身体に占める水分量は、成人で体重の50～60%、赤ちゃんの場合で70%といわれています。体重の約20%の水分を失うと命に

関わるともいわれていて、栄養成分ではありませんが、人体の生命活動にとって非常に重要な役割を担っています。

主な役割として、まず、体内に摂り入れた栄養素や酸素の運搬、老廃物を排泄するなど、生命活動を支えている代謝は水を介して行われています。そのほか、汗をかくことにより体温の調整も行っています。

●●○かぜ・インフルエンザ予防は水分補給から○●●

かぜやインフルエンザの原因となるウイルスの侵入を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。かぜなどの原因になるウイルスは、口や鼻から呼吸とともに入ってきます。鼻や気道の粘膜の表面は線毛と呼ばれる毛で覆われており、この線毛が小刻みに動くことで粘液に流れを作り、ウイルスを咳やたんとして排出します。このとき身体の水分量が減ると線毛が乾いてしまい、うまく働かなくなり侵入してきたウイルスを排出できなくなります。かぜやインフルエンザ予防のためにも、こまめな水分補給で常にごくをうるおしてウイルスを寄せつけないようにしましょう。

●●○脳卒中、心筋梗塞予防も水分補給○●●

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり「ドロドロ」の状態になります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

寒さと乾燥が厳しくなり、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が増える季節。

また、飲酒事故や餅による事故、積雪による転倒など、この時期の行事が原因となる事故報告も多い時期です。冬を元気に過ごすためにも、予防対策をしっかりと行い健康管理には十分気を付けましょう。