

# 元気のひきだし

12月になり、一段と寒さが増してきましたね。

冬は脱水による脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすい季節と知っていましたか？

今回の元気のひきだしは、あまり知られていない冬の脱水症についてです。

## 脱水が脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす？！



## 冬は脱水になりやすい！！

### 体に入ってくる水と出ていく水

#### 原因① 体に入ってくる水分が減る

○のどの渇きを感じにくい

〔 体感温度が低い  
マスクをする 等 〕

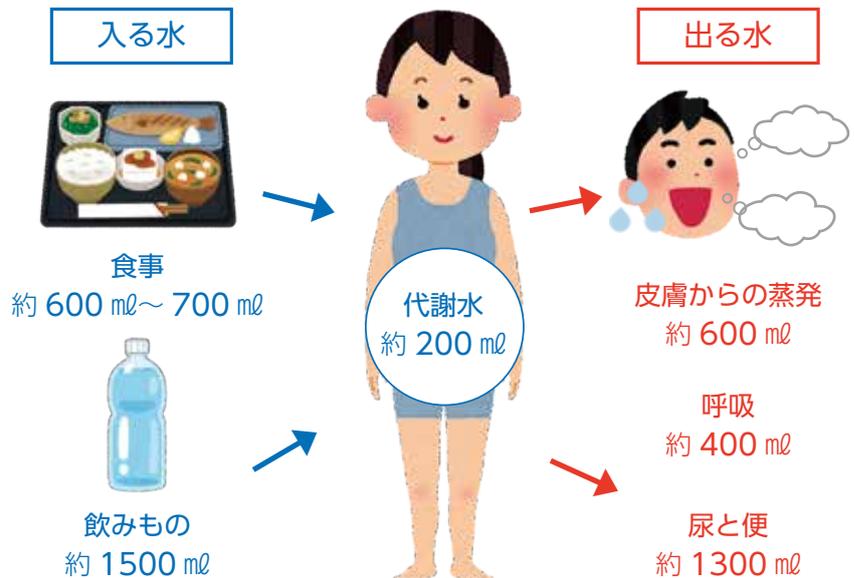
○水分を摂りたくなくなる

〔 体を冷やしたくない  
トイレの回数が増える 等 〕

#### 原因② 体から出ていく水分が増える

○呼吸や皮膚・粘膜からの出ていく水分が増える

〔 外の空気や室内の暖房により  
空気が乾燥しているため 〕



代謝水：摂取した食べ物の栄養素が代謝されて産生される水

## 食べ物から摂れる水分もたくさん！

野菜にはたくさん水分が含まれています。

スープ類やおかゆなど水分の多い食事を食べることもおすすめです！

喉が渇く前に水分を摂ろう！

## 冬の脱水を防ごう～水分摂取のタイミング～

脱水とは、体の中の水分、塩分がなくなること。のどが渇く前に適切な水分補給を行い、脱水症状を防ごう。

生活リズムに合わせた効率のよい水の飲み方

コップ1杯の水を  
1日8回



お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217