

## 冬も気になる脱水症状

「脱水症状＝夏」というイメージがありますが、冬も脱水症状が多くでる時期です。気付かないうちに体内の水分が低下し、頭痛やだるさ、めまいをおこすこともあります。夏とは違う、冬の脱水症状の原因と対策を知り、元気に冬を過ごしましょう。



### 原因

脱水症状とは、体内の水分や電解質量が不足し、頭痛・めまい・吐き気・発熱などを引き起こす症状の事です。夏場は、暑さと湿気で汗をたくさんかく事で、体内の水分が不足し脱水症状を起こしますが、汗をかきにくい冬の脱水症状は汗とは別の原因により起こります。

### ○ノロウィルスやロタウィルスなどの嘔吐・下痢による、体内の水分不足

冬に蔓延する、ノロウィルスやロタウィルスによる感染性胃腸炎は、発熱と共に嘔吐や下痢の症状が多くみられます。嘔吐や下痢により体内から水分が排出され、食欲低下による水分の摂取不足が重なり、脱水症状になる方が増えます。



### ○乾燥、寒さによる体内の水分不足

汗や嘔吐や下痢の様に、すぐに脱水症状が出る事はありませんが、乾燥する秋から冬にかけてジワジワ体内から水分が失われていきます。乾燥による不感蒸泄(皮膚、粘膜、呼気などから失われる水分)に加えて、寒いとトイレが近くなることを嫌がるため、水分の摂取を控える人も多くなり、徐々に体内水分量が低下していきます。



### 対策

嘔吐下痢などによる脱水症状には、水よりも電解質や水分の吸収が速い経口補水液(オーエスワンなど)を摂取した方が、速やかに体内に吸収され、症状緩和に効果があります。

乾燥には、保湿クリーム(特に入浴後は不感蒸泄が多くなります)や加湿器、室内干しなど、室内の乾燥と体の乾燥を防ぐような対策をとりましょう。



体の水分が不足すると、血圧が粘って血液が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めることにもつながります。また喉や鼻の粘膜の免疫機能も低下することで細菌やウィルスが体に進入しやすくなります。「**口の中の唾液が減って粘る**」「**体がだるい**」は脱水のサイン、ご注意ください。

### ☆インフルエンザ予防接種☆

予防接種はおおよそ2週間くらいしてから効果を発揮します。

例年の流行ピーク期からみても、予防接種は遅くとも11月中旬までにはすませることをお勧めします。また予防接種の予防とは「感染を予防」ではなく「**発症、重症化を予防**」なのです。予防接種が感染を防いでくれるわけではないので、日頃からの自己予防とおかしいと思ったら早めの受診を。

ピュアタウン薬局もおかげさまで1周年を迎えることができました。

もっともっと皆様の身近でお役にたてる薬局、地域に根付いた薬局になりたいと思っております。

これからもどうぞよろしくお願いいたします☆

ピュアタウン薬局スタッフ一同