

冬の隠れ脱水症にご注意

「カサ・ネバ・ダル・フラ」これ、何のサインかご存知ですか？ 実は冬に起きやすい隠れ脱水症を発見するためのチェック項目です。

人の身体の約6割を占める水分は、体温の調節、栄養素や酸素を運ぶ、老廃物を排泄するなど、生命を維持する上でとても大事な役割を担っているのは言うまでもありません。

猛暑の頃、熱中症予防のためにせつせと水分補給を心がけていた方は多いと思いますが、実は汗をかきにくい季節でも排泄や発汗などで、夏と変わらないほどの水分が失われていると言われていいます。

さらにシニア世代になると水分量は身体の約5割に減少してしまうので、意識して経口で取る必要があるのですが、喉の渇きの感覚が鈍りやすく、知らない間に脱水症になってしまうことが少なくないようです。

そこで、この症状を早期に見つけるためのキーワードとして提唱されているのが、手先の皮膚がかさつく「カサ」・口の中が粘つく「ネバ」・やる気や食欲が低下する「ダル」・目まいや立ちくらみがする「フラ」というわけです。

食事から取れる水分は1日約1,000mlということなので、人が汗や尿で1日に排出する水分量2,000ml～2,500mlを補給するためには、飲み物で1,500mlを取る必要があります。

ただし、喉が渇いたな、と思ってからあわてて水分補給をしても、吸収されるまでに時間がかかるので、症状が出る前に、意識してこまめに水分を取るように習慣化したいものです。

なお、隠れ脱水についての詳細は「かくれ脱水委員会」のサイトを参考になさってください。

参考 URL : <http://www.kakuredassui.jp/>

水分、もう一つの効用

さらに、最近水分摂取の効用として注目されているのが、認知症の改善です。

一般に認知症は治らないと言われていますが、特養などにおける「オムツはずし運動」を展開している医学博士・竹内孝仁氏は『水をたくさん飲めば、ボケは寄りつかない』（講談社＋α新書）等の著作で、「脱水こそが認知症の正体である」と述べています。

人は身体の水分量の1～2パーセントが失われるだけで意識障害が起きるというのですから、水分がいかに脳にとって大切な役割を果たしているかが分かります。

また、脳血栓などが朝方に起きやすいのは血液粘度が夜中から明け方にかけて上昇することによるもの。どうしても夜間はトイレに起きるのを避けるために水分を控えがちですが、最近は予防策として「寝る前のコップ1杯の水」と言われています。さらに、夜間失われた水分を補給するためにも朝の水分補給もお忘れなく。

飲み物としては、水、お茶、ジュースなどお酒以外のものが水分量として数えられます。認知症予防には緑茶のカテキンが有効という研究報告もあり、朝食前に緑茶と梅干をとっていた日本人の習慣は理にかなった健康法とも言えそうです。

これからの季節、寒くなるほどに家にこもりがちですが、適度な運動でいい汗をかいて、十分な水分補給と休養で、冴え冴えとしたうるおいのある毎日を過ごしたいものです。

(イベントNo.139、No.167、No.240、No.285)

記 宮島佳代子