「隠れ脱水」に要注意！！

健康コラム第42号

隠れ脱水とは、気づかないうちに体内の水分が奪われることで、脱水症状の一歩手前の状態です。冬場の空気の乾燥や水分摂取の不足で、自覚のないまま進んでしまいます。

★隠れ脱水のサイン★

- 口の中の乾燥
- 体がダルい
- 皮膚が乾燥している
- 靴下を脱いだ後、跡が１０分以上残る
- 便秘の悪化
- 集中力が続かない
- 立ちくらみがする

★予防方法★

- **1日約1.2ℓ を目安にこまめに水分補給をする**
  利尿作用の少ない水や白湯がおすすめです。
  起床後や入浴前後は意識して飲みましょう。
- **食事をしっかり摂る**
  食事からの水分摂取も大切です。汁物やご飯、水分量が多い野菜や果物を活用しましょう。
- **部屋の湿度を50～70%に調節する**
  体の表面から奪われる水分量を減らせます。

問合せ 糸島市健康づくり課 ☎332-2069