

冬こそ『水分補給!』

自分でできる冬バテ対策

『冬バテ』って?

冬の様々な体調不良。女性に多い肌の乾燥や冷え性も「水を飲むこと」と関係があるんです。

気温が下がる冬。

私たちの体は体温調節をするためにたくさんのエネルギーを使います。そこに疲労、睡眠不足、食生活の乱れなどが重なって体に負担がかかり、様々な不調を起こします。これが『冬バテ』です。

『冬バテ』の症状は、水分不足が原因で起こる場合がほとんどなのです。

さらに、冬場は空気の乾燥や暖房などにより、体は知らず知らずのうちにウィルスの好む乾燥状態になってしまいます。

つまり、冬こそ十分な『水分補給』が必要なのです。

その症状、冬バテかも?

『冬バテ』の症状・予備軍

- 寝つきが悪い。熟睡できない。
- 体がなんとなく重い
- 冷え性
- 肌が乾燥する
- 頭痛、肩こりがひどい
- 胃もたれ
- 風邪の初期症状に似ている



『冬バテ』からの風邪・インフルエンザに注意!

対策その①:うがい

うがいの方法

- ①うがい液を口に含み、唇を閉じて頬の筋肉を動かし「クチュクチュ」と口の中を洗います。
- ②次に、上を向いて声を出しながらのどを洗います。声が震え始めるとのどの奥へ届いている証拠です。
- ③冷たいうがい液が、口の中で温かく感じられたら吐き出します。
- ④上記①～③を数回繰り返します。



うがいのタイミング

- ・帰宅時
- ・人ごみから出たあと
- ・のどが乾燥したとき、調子が悪いとき
- ・空気が乾燥しているとき
- ・静養している人の居室に入る前
- ・朝起きたとき(口腔内の菌数が一番多くなる) など

対策その②:手洗い

手洗いの方法

石けんを泡立てながら、15秒から20秒洗いましょう。洗ったあとにしっかり手を乾かすことも大切です。



手洗いのタイミング

- ・帰宅時
- ・咳やくしゃみのあと
- ・トイレを使用したあと
- ・調理や食事の前

など

対策その③:水分補給

冬の脱水に注意 -冬は水分補給が足りなくなりがち-

寒くても水分は失われていく。

- ①寒いと利尿作用が働く。
- ②厚着で汗をかく。

しかし、水分補給を怠りやすい。

- ①乾燥で汗が蒸発するため、実感がない。
- ②体感温度が低いとのどの渇きを感じにくい。

+

冬でも水分不足になりやすいため、意識的に水分補給することが大切。

冬と夏の運動時における汗と水分補給の実験例

	夏	冬
【補充した水分】	650ml / 時間	280ml / 時間
【流れ出た汗】	1.46L / 時間	1.13L / 時間

冬の水分補給量の減少に比べて、流れ出る汗の量の変化は少ない。よって、水分不足になりやすいと言えます。

乾燥した季節、水分不足は大敵です!

のどが乾燥すると、粘膜の防御機能が低下し、ウィルスが進入しやすくなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。

風邪の予防に 予防対策として、水分補給によりのどの潤いを保つことで、ウィルスの侵入を防ぎましょう

風邪の対策に 風邪を引いて食欲がなくなると、食事からの水分補給量が減少するので、水分をしっかり取ることが大切です。