

「隠れ脱水」警戒

マスクの冬 水分十分に

寒さが本格化し始めたこの冬。気づかないうちに水分不足に陥る「隠れ脱水」のリスクが、新型コロナウイルスの影響で高まっている。隠れ脱水は乾燥する冬場に起こりやすいが、今季は日常的にマスクを着用しているため渴きに気づきにくく、水分補給の回数も減ってしまうからだ。脳梗塞や熱中症などを起こすリスクもあり、注意が必要だ。

のどの渇き 感じにくく

日本救急医学会などによると、体内の水分は絶えず呼吸や皮膚からの蒸発などで失われており、健康な成人では1日に約900㍓・㍓のぼろという。これに発汗が加わるため、夏は注意が必要だが、

- 「隠れ脱水」のサイン
教えて「かくれ脱水」委員会のホームページを参考に作成
- 手先などの皮膚がカサカサする
 - 口の中がネバネバし、食べ物がのみみにくい
 - やる気や活気が低下し、ダルさを感じる
 - めまいや立ちくらみでフラットする
 - 靴下のゴムの跡が、脱いだ後に10分以上も残る



- 特に子どもは…
- 泣いているが涙の量が少ない
 - 食欲がない
 - 皮膚に弾力性がない

- こうなる前に
- 喉が渇かなくても、こまめに水分を取る
 - 加湿器などで部屋の中を適度に加湿する

喉が渇きやすいうえに、熱中症への警戒が呼びかけられていることから水分補給を心掛ける人は多い。隠れ脱水の危険が高まるのは冬場だ。乾燥が強まる

と皮膚などからの蒸発が増す一方で、喉があまり渇かないため脱水に気づきにくい。さらに、暖房でより乾燥した室内では蒸発が進み、水分が奪われやすくなる。医師らでつくる「教えて！「かくれ脱水」委員会」副委員長の谷口英喜医師（済生会横浜市東部病院）は「今年、これに新型コロナウイルスの影響が加わる」と懸念する。

谷口医師によると、マスクは保湿効果があるため、喉の渇きがさらに感じとれず、着脱が面倒なことから水分補給の回数も減りがちになる。加えて、感染予防で外出機会が減ったことで、水分を保つ役割もある筋肉の量が減少し、脱水が起きやすくなる可能性があるという。

高齢者や、新陳代謝が活発な乳幼児、持病を持っている人は特に気をつける必要がある。脱水が進むと皮膚の乾燥だけでなく、だるさやめまい、立ちくらみなどの症状が表れる。悪化すると、血管に血栓が生じ、脳梗塞や心筋梗塞、エコノミークラス症候群などを引き起こす恐れがある。

冬の脱水で怖いのが入浴だ。水分を失った状態で、温まろうと熱い湯船に長時間つかると、熱中症を引き起こしかねない。冬場の入浴で熱中症となり、死亡した例もある。気象庁によると、今冬は太平洋側の降水量がほぼ平年並みか少なくなる見込みで、昨冬より乾燥する可能性がある。谷口医師は「かくれ脱水は事前の予防が大切だ。誰にでも起きると思って、喉が渇かなくてもこまめな水分補給を心掛けてほしい」と話している。