



冬に乾くのは、空気や肌だけじゃない！
～冬の体調管理の新しいキーワード、《体内乾燥》対策に『経口補水液』を！～

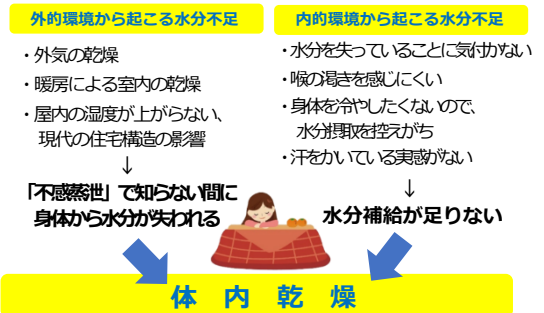
味の素株式会社（社長：西井孝明 本社：東京都中央区）は、これからの時期に気をつけたい「冬の体内乾燥」対策に関する情報を、2回に渡ってお届けいたします。第2回目である今回のテーマは「冬の体調管理」です。

湿度が低下する冬は、気づかぬうちに身体の中も渴いています。汗をかく、喉が渴くといった実感が少なくなるうえ、冷えなどで水分補給をセーブするために《体内乾燥》が起こるのです。これが免疫力の低下を招き、冬の体調不良の原因となることも。この対策には、水を飲むだけでは不十分。ナトリウムやカリウムなどの電解質も補うことが大切です。『経口補水液』で「水+電解質」を同時に補給し、冬の体調管理に努めましょう。

<意外！湿度の低下で、体内の乾燥も進む！>

本格的な冬の到来で、気温と共に湿度も低下。肌の乾燥に悩む方も多いと思いますが、そんな時は身体の内側の水分も減少傾向になる《体内乾燥》の可能性が高いと言われます。肌の乾燥でスキンケアをするように、《体内乾燥》にも日常的な水分補給対策が必要です。

発汗で体内の水分が奪われる自覚のある夏は、水分補給を積極的に行う方も多いのですが、冬は室内外での空気の乾燥による「外的環境」に加え、汗をかいている実感がなく、喉の渴きを感じにくい、トイレが近くなるから水分補給を控えるといった「内的環境」のせいで、《体内乾燥》を招きやすい状態になってしまうのです。

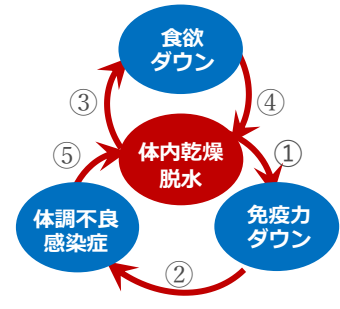


※不感蒸泄：無自覚のまま皮膚や気道から蒸散する水分のこと

<お年寄りと子供は特に気をつけたい《体内乾燥》。冬の体調不良の思わぬ原因に！>

お年寄りや子供は、食が細く喉の渇きなど水分不足の自覚が鈍くなるため、体重当たりの不感蒸泄が多いため、本人が気づかない内に《体内乾燥》が進んでしまいます。

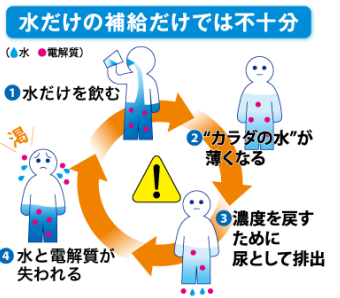
鼻や喉の繊毛や粘膜は、細菌などの異物をブロックするバリア機能を持っていますが、①《体内乾燥》が進むとこの機能が弱まって異物を排除する力が落ち、②免疫力の低下を招いて体調を崩しやすくなります。また、③水分不足により食欲が落ちることで④《体内乾燥》が加速し、さらに免疫力が低下して体調不良が加速。すると⑤ますます《体内乾燥》が進んで脱水症を招く…という負のスパイラルに陥るのです。



<定期的な「水+電解質」の補給で《体内乾燥》による健康リスクに備えよう！>

喉の渴きを感じにくい冬こそ、「備え」としてこまめな水分補給が重要。起床時やお風呂上り、運動時などは特に意識して水分を摂ることが大切です。

体調が芳しくない時にも「対処」として水分補給は欠かせません。しかし、水だけを摂っても水分は体に吸収されにくく、却って脱水を促す結果となります。ナトリウムやカリウムなど、水と一緒に失われる電解質も同時に補う『経口補水液』なら、効率よく水分補給ができます。日常的な場面なら塩分濃度が低めの『経口補水液』がよいでしょう。



体調を崩しやすい冬こそ、『経口補水液』による《体内乾燥》対策でしっかりと体調管理を心がけたいですね。



【谷口英喜先生：麻酔科医師・済生会横浜市東部病院患者支援センター長兼栄養部長】

冬は外気の乾燥に加え、暖房器具の使用で湿度はさらに低くなります。特に子どもや高齢者は不感蒸泄が増えて乾燥度が増すため、十分に水分を摂ることが大切です。冬は喉の渇きに気付にくいことも水分不足が起こるポイントなので、「備え」として意識的な水分補給が大切です。起床時・お風呂あがり・運動前後には経口補水液で水分を補うのが良いでしょう。

また、体内の水分量が顕著に減少するのは体調不良の時。食欲が落ちると食事から水分が摂れなくなるので、《体内乾燥》に要注意です。その際の「対処」として、失われた「水+電解質」が同時に摂れる『経口補水液』を活用し、水分を十分に補いましょう。

<本件に関するお問い合わせ先>
味の素株式会社 ニュートリションケアグループ
MAIL: aji_nc-reply@ajinomoto.com