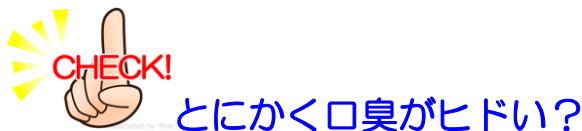




ホントは、春が危ない季節！「かくれ脱水」に要注意。

脱水症状と聞くと、夏！と思いがち。そう思っている人ほど、かくれ脱水の危険性が高いですヨ。夏のように大量の汗をかかなくても、昼夜の寒暖の差が激しい、春の時期だからこそ「かくれ脱水」に気をつけたいのです！

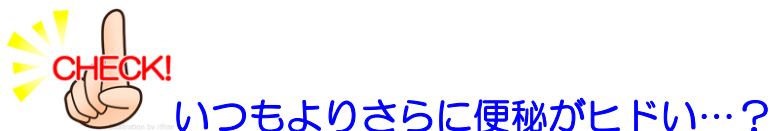
まずは・・・かくれ脱水の兆しからチェック！



脱水になった場合、唾液の生産が著しく低下すると言われています。口内の抗菌特性を有する唾液の減少は、体にとっても大問題。十分な唾液が口内で不足すると、「細菌が異常増殖して口臭の原因にもなる」との発表も。ちょっと臭うかも？なんて自覚症状があるならば、こまめに水分補給を。



脱水状態が、必ずしも汗をかくことばかりとは限りません。例えば、口内の乾燥、さらには唇、そして皮膚も乾燥気味になります。脱水による乾燥のフェーズには段階があり、血液が十分に皮膚へ行き届いていない状態を示唆しています。これが乾燥の主な原因に挙げられるのだそうです。



人間が食べたものが腸へと移動する際、水分が潤滑油の代わりにして、腸や消化器官をスムーズな状態に維持してくれます。

つまり、水分自体が不足してしまうと、大腸は食物から水分を吸収しようとして、結果的に便の移動に負荷をかけてしまうことに。これが、深刻な便秘をもたらす結果になるようです。特に女性の皆さん、要注意ですヨ！



筋肉のけいれんやこむらがえりがひどい？

筋肉のけいれんは、通常、脱水とは直接的な関係はありません。ですが、熱による脱水の副作用として筋肉にトラブルをもたらします。

運動中、活発に動いている筋肉は、使えば使うほど熱を増し、硬直し、場合によっては痛みを伴います。また、体内に十分な水分が補給されていることで、危険な暑さの中でも、筋肉の潜在性を安定させることもできるようです。



甘いモノが欲しくてたまらない？

脱水状態になると、体がブドウ糖などのグリコーゲンをつくり出すことが困難になります。肝臓の細胞によって造られるグリコーゲンは、私たちの体が余剰のエネルギー（グルコース）を保存するために使います。ところが、十分な水分がなければ、グリコーゲンを形成することはできません。その結果、脱水症状起こると、体が自然と甘いモノを欲してしまうのだそうです。



では、「かくれ脱水」のおもな原因は何でしょう！？

原因① 春でも過度な発汗には要注意

一番に思いつく脱水の原因といえば、発汗による水分の喪失。これは、夏でなくても同じです。過度な運動や、極端な暑さ・湿度のなかでの運動や作業は、通常よりも数段、汗をかきやすい状況になります。この状態のまま水分補給せずにいると、脱水症状が進み、場合によっては重症化を招きます。こまめな水分補給をしましょう。

原因② 最近、なんだかトイレが…近い

頻回にトイレに行きたくなるのは、様々な原因があるため、一概に脱水だからとは言えません。例えば、糖尿病や利尿剤を服薬しているとき、もしくは医師も原因不明の原因によってという場合も考えられます。

制御できないような排尿は、かなりの量の水分を体から奪い、脱水を引き起こす原因となります。**原因**

③ 暖かくなってきたら食当りに気をつける！

ひどい下痢や嘔吐の症状も、水分とミネラルを損失します。特にお子さんが下痢や嘔吐をした場合、大人以上に脱水に注意が必要です。

もしも、お腹を下し気味のようなならば、特定の食品、細菌感染、腸のトラブル、または薬剤の両方に対しての反応にも目を向ける必要があります。

原因④ 歓送迎会やお花見などでのお酒の飲み過ぎ

アルコールが入ると、体に水分を再吸収させることが困難になります。それは、体内の抗利尿ホルモン（ADH）を遮断してしまうからです。このホルモンは、腎臓が水分を吸収するのに欠かせない役割を持っています。このADHが満たされていないと、トイレにばかり駆け込み、脱水を経験することに。

原因⑤ 行楽シーズン！しかし…登山に危険がアリ

高い山の上でも脱水状態を引き起こすと知っていますか？一般的に標高 2,500 メートルを超える山などで、脱水の可能性が示唆されると言われています。

あなたが高地にいる場合、呼吸も平地より速くなり、頻繁に排尿したりと、標高に慣れようと体内では、懸命に調整しているんだそうです。呼吸が速くなれば、その分多くの水蒸気を蒸発し、次第に水分と体液が失われていくという原理なのです。



脱水予防でお馴染みの、OS-1 は自宅でも作れます！

<材料>

- ・水 1リットル
 - ・塩 3グラム（小さじ 2分の1）
 - ・砂糖 40グラム（大さじ4と2分の1）
- ※水と電解質の吸収を良くするために糖分を加える

<作り方>

1. 水にしっかり溶けるまで、混ぜれば完成
2. さらにレモン半個分をしぼった汁を加えると飲みやすくなる

一気に飲まずに、30分でコップ一杯分を飲むぐらいが目安で、作ったその日のうちに飲むこと。

みなさんも、ご家庭で作ってみてくださいね

