

# 訪問看護



No.37

問 訪問看護ステーション  
☎ 32 - 2416

# ステーション便り

立冬を迎えて本格的に寒くなり、空気が乾燥してきましたが、体の乾燥のケアはしていますか？

「体が乾燥している=脱水症状」です。脱水症状は、夏の発汗から起こるものと思われがちですが、実は冬にも起こる症状です。この冬の脱水症状は、ウイルスや、低湿度=乾燥が要因の『じんわり脱水※1』により起こります。

※1じんわり脱水：空気の乾燥によって不感蒸泄※2が増え、知らない間に体から水分が減っている状態

※2不感蒸泄：皮膚、粘膜、呼吸などから意識しないうちに失っている水分のこと

## 冬脱水のサイン

カサ ネバ ダル フラ と覚えましょう。

カサ



「カサ」は、手先などの皮膚がカサカサすること

ネバ



「ネバ」は唾液が少なくなり、口の中がネバネバしていること

ダル



「ダル」は、怠<sup>だる</sup>くやる気や活力が低下すること

フラ



「フラ」は、めまいや立ちくらみ、フラットとする状態

## 冬の脱水症状の原因

### 【①空気の乾燥】

空気が乾燥すると、気が付かないうちに、皮膚から水分が失われる

### 【②暖房器具の使用】

暖房器具の使用により、屋外と比べて湿度が10~20%低下する

### 【③水分不足】

・寒い<sup>だる</sup>ため、トイレに行かなくてすむように水分を控える  
・知らない間に脱水になっているため、水分をとらなければという自覚がない

### 【④下痢や嘔吐】

冬に流行するインフルエンザやノロウイルスによる下痢や嘔吐は、大量の水分を一瞬で体の外に排出する

## 脱水がすすむと

体の水分バランスが崩れ、体に影響が出てきます。

カサ ネバ ダル フラの症状や発熱だけでなく、血液が濃くなりドロドロ血になることで、血管が詰まる疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）になるリスクが高まります。

## 冬の脱水症状の予防

### 【1.室内の乾燥を防ぐ】

- 加湿器を使う
- 換気をする
- 室内で植物を育てる
- 洗濯物を部屋に干す
- 照明をLEDに変える
- 水を張ったバケツにタオルを掛ける
- 石油ストーブに水を入れたやかんを乗せる



### 【2.水分を増やす】

水や白湯、スポーツドリンクなどのミネラルが含まれているものを取りましょう。

注) コーヒーやお茶などカフェインの含まれるものは利尿作用があります



うるおい・うるおい…  
カサ ネバ ダル フラ

火の元に気を付けて、冬の脱水を予防して、元気に過ごしましょう。