



収束どころか ついにコロナも 第八波 細心の注意を払って 無事に年越しを!

時の歩みは早いもので、今年の暦も12月(師走)を迎えました。2022年も後ひと月足らずで終わろうとしています。ふり返れば今年もコロナに明け暮れる一年となりました。感染流行の波は、あつという間に第7波から第8波に移行してしまいました。オミクロン株からの新たな変異種が、日本を含め世界各地で確認されており、それに対応するワクチンも多様化しています。私は4度目の接種で、オミクロン株対応のワクチンを接種したのですが、新しい変異種が出現し続ける限り、それに対応したワクチンの接種も続くのでしょうか…?心身ともにスッキリとした気持ちで新年(2023年)を迎えることは、まだまだ難しそうです。

さて今回の社内報では、夏場に起こるものと思っている方も多い冬の「脱水症」についてまとめてみました。



気付かないうちになっている?冬の脱水症にご注意を!!

脱水症になりかけているのに、本人や周囲が気づかないため、有効な対策がとれていないために脱水症になる人が増えてきているそうです。1年を通して脱水症になる可能性はありますが、なりやすい時期は夏と…なんと冬!暑い夏は発汗や喉の渇きで、水分不足に気が付きやすいのですが、冬は空気の乾燥によって、呼吸や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」が増えるため、気付かないうちに水分が失われてしまいます。



【体内の水分の役割】

体内の水分には、ナトリウム、カリウム、カルシウム、リンなどの電解質が溶解していて、血液や細胞などに含まれています。口から入った水分は胃から腸を通過して、毛細血管に吸収され、血液として全身を巡ります。細胞に新鮮な酸素や栄養素を運搬し、老廃物を引き取り、腎臓でろ過されて尿として排泄されます。

適切な水分補給を行うことで血液循環がよくなり、体の司令塔である脳にも酸素が十分に行きわたります。また、肌の潤いを保つためにも水分補給は欠かせないそうです。

人間の体内の水分量は、体の約60%と言われており、4~50%まで落ちると、生命維持が不可能になるそうです。1日に呼吸や汗、尿や便などで体外に出ていく水分量はおよそ2.5%です。一方、食事や体内で作られる水分は1.3%程度なので、飲み水として1.2%程度必要となります。

【脱水症になると…】



軽度の脱水症では、頭痛、倦怠感、立ちくらみ、食欲不振などの症状が現れます。中等度では、嘔吐、めまい、乏尿(ぼうによう…1000ml程度の一日の尿量が400ml以下になる)などが現れます。それ以上、水分が喪失すると、血圧低下、循環不全など、命にかかわる重篤な症状をきたします。また、血液の中の水分量が減り、血液がドロドロになることで脳梗塞や心筋梗塞の危険性も増します。

特に、のどの渇きを感じ取りにくくなっている高齢者、のどの渇きを感じていても自ら水分補給ができない子どもなどに起こりやすく、有効な対策が取れないと脱水症状は進行していきます。

【こんなときは要注意!】

- ・乾燥注意報(警報)発令されているときや、室内で暖房を使用しているとき
- ・体を冷やしたくなくて水分を控えているときや、トイレに行くことが大変で水分を積極的にとれないとき
- ・病気の時…高熱が出ていて、水分の蒸発が増えているときや、下痢や嘔吐で水分が奪われているとき など

【脱水症の予防方法】

①こまめな水分補給をする…カフェインやアルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。また、糖分の多い

スポーツドリンクより、コップ1杯程度の白湯や水をこまめに飲むのがいいようです。

②食事から水分補給をする…味噌汁やスープなどを食事に取り入れましょう。

③おやつから水分補給…みかんなど、水分の多い果物をおやつに取り入れましょう。

④加湿器で部屋の湿度管理…湿度管理することで、体の表面から奪われる水分量を減らすことができます。

室内は50~70%程度の湿度が良いでしょう。

⑤意識的な水分補給…水分が不足しやすい起床後や入浴前後、就寝前は意識して水分を補給しましょう。

編集後記

クリスマスは、キリストの降誕(誕生)を祝う日とされています。12/25が誕生日という訳ではなく、キリストの誕生を記念する日なのだそうです。「クリスマス」は、「キリスト(Christ)・マス(mass)」という意味で、キリストはキリスト、マスはミサ(カトリックの典礼儀式)とのことだそうです。



日本でのクリスマスの始まりは意外に古く、室町時代の1552年。歴史の勉強でも習ったフランシスコ・ザビエルが伝えたとされています。それ以来、江戸時代のキリスト教禁止令や第二次世界大戦で姿を消しかけますが、大手商業施設が商品販売促進のイベントとして盛り上げたこ



とにより、現在の日本独特のクリスマスが完成したようです。