

## 【冬も水分補給が大事】

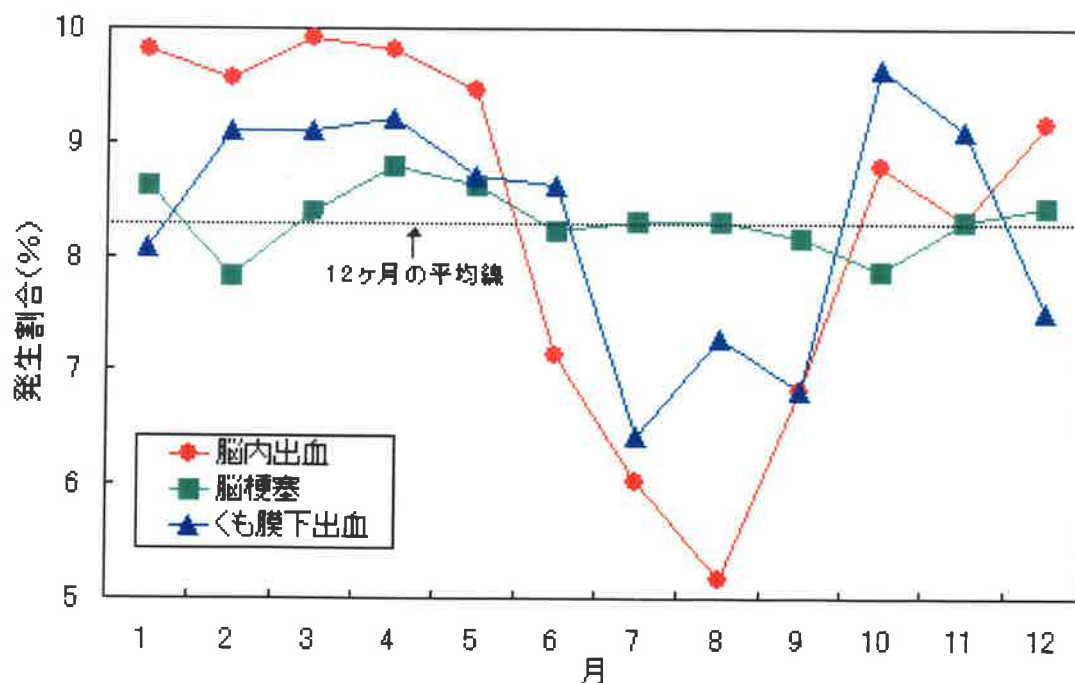
### \*風邪やインフルエンザ対策に水分補給

寒さが厳しくなり、街ではマスクをしている人が増えてきました。風邪やインフルエンザ対策には「うがい」「手洗い」が基本ですが「水分補給」も予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発になります。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

### \*脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

寒くなると脳卒中や心筋梗塞の発症が増加します。寒さにより血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、喉の渇きを自覚しにくくなると水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がりドロドロの状態になります。ドロドロの血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

図 脳卒中の月別発生割合



「日本臨床」(鈴木他, 51: 1993年増刊号, 20-30)