



かくれ脱水に要注意。冬場も水分補給を忘れずに

脱水症は「暑い季節に起こるもの」というイメージが強いですが、実は夏以外にも、非常に起こりやすい時期があります。それは冬。特に、この時期は知らず知らずのうちに体から水分が奪われて水分不足気味になってしまう「かくれ脱水」の危険が増すので注意しましょう。

乾燥した空気が体内の水分を奪う

汗以外に、呼吸や皮膚から失われる水分を不感蒸泄あかんじょうせつといいます。季節や体温などによって多少変動がありますが、一般的に成人では、体重1kg当たり約15mlの不感蒸泄があるといわれ、体重50kgの場合、1日に750mlほどの水分が体外に出ていくこととなります。空気が乾燥している冬は、体内から水分が奪われやすくなり、不感蒸泄が進みます。暖房を使った室内では、屋外以上に湿度が低くなる傾向があり、いっそう水分が失われやすくなります。さらに、冬は夏よりものどの渴きを感じにくく、水分の補給を怠りがちです。そのため、冬は「かくれ脱水」になりやすいといわれています。

特に高齢者の場合、もともと体内に水分が少ないうえ、感覚が鈍くなってのどの渴きを感じにくくなっているため、かくれ脱水への注意がより必要です。

冬であっても意識的に水分を補給するようにしましょう。

嘔吐や下痢が続いたら水分と電解質を補給

この時期に増える病気が、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症です。こうした病気にかかると、発熱や嘔吐、下痢などの症状が現れます。これらの症状が続くと体から大量の水分とナトリウムなどの電解質が失われ、かくれ脱水から一歩進んだ脱水症になってしまいます。

高齢者はもちろんのこと、子どもも注意が必要です。子どもは新陳代謝が活発で不感蒸泄が多く、水分量を調節する機能も未発達なため、脱水を起こしやすいのです。胃腸も弱く、発熱すると嘔吐や下痢症状が現れやすいのも子どもの特徴です。子どもの体は、大人よりも水分不足を招きやすいことを認識しておきましょう。

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- どんな冷え対策をしていますか？（1.身に着けるもので工夫している 2.食べ物で工夫している 3.入浴を心がけている 4.特にしていない 5.その他）

- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違があるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/6MVZYJC4> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life11月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、12月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



プレゼント
100名様

月の変化を楽しめる 日めくりカレンダー

その日ごとの月のかたちが印刷された日めくりカレンダーです。昔ながらの薄く透け感のある紙を使用。イラストが添えられたページのQRコードを読み取ると、その日の星座や記念日のWebコラムを読むことができます。

宙（そら）の日めくりカレンダー
203×128mm（日めくりサイズ 185×120mm）
2,000円（税抜）
新日本カレンダー ☎06-6971-4480

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お問い合わせいただいたお客様へご要望は、今後の紙面作り（Webサイトも含む）及び薬剤サービス向上に活用させていただきます。※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。



イラストレーション：塚直子

発熱や嘔吐、下痢を起こしたときは、水分だけでなく、電解質の補給も必要です。風邪やインフルエンザなどが流行るこの時期は、水分や電解質を速やかに吸収・補給できる経口補水液を常備しておく安心です。経口補水液は、水1Lに食塩2〜3g（小さじ1/2〜1/3杯）、砂糖40g（小さじ4と1/2杯）で手作りすることもできます。

かくれ脱水を予防して脳梗塞や心筋梗塞を予防

体内の水分が少なくなると、血液の濃度が増えて血の塊ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞の引き金となります。こうした病気を起こさないためにも、冬場でも水分をしっかり補給しましょう。

かくれ脱水や脱水症についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽におたずねください。

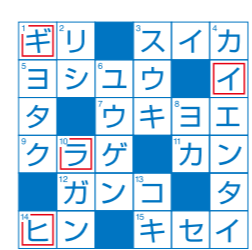
お知らせ

健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

＜健康脳クイズの答え＞

答えは、「ヒラギ」でした。



次号予告 12月号は「入浴」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

今日から始める/ 歯と口の 健やかケア

特集

■かくれ脱水に要注意。冬場も水分補給を忘れずに…4

日めくりカレンダーを100名様にプレゼント…4

3 口の中の細菌は寝ている間に増える!?



就寝中は口を動かすことが少なくなり、洗浄作用や殺菌作用などがある唾液の分泌が減少。そのため口腔内の細菌が繁殖しやすくなります。寝る前にしっかりと歯磨きを。

6 大人のむし歯「根面う蝕」に注意



加齢や歯周病により歯茎が下がると歯の根元がむき出しになります。そこに発症するむし歯が根面う蝕です。歯の根元は磨きにくく、また酸によって溶けやすいためが主な原因です。

やってみよう! オーラルチェック

オーラルフレイルに早めに気づいて適切な対応をすれば口腔機能の回復は可能です。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でもせることある	2	
義歯を使用している※2	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
ささいか・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯科医院を受診している		1

合計点数が	危険性は
0〜2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

合計点数が3点以上の方は、かかりつけの歯科医院にご相談ください!

※2 歯を失ってしまった場合は、義歯を適切に使用して、硬いものをしっかり食べることができるよう、治療を受けることが大切です。

イラストレーション：福々ち

全身の健康は歯と口のケアから

歯と口のケアを怠ると歯周病やむし歯になって、ついには歯を失うことに。すると咀嚼能力が低下し、栄養摂取に問題が。口もとが気になって、人との会話を楽しめなくなることも。健康で笑顔あふれる毎日は歯と口のケアから始まります。

気になるトピックス8

歯や口に関するホットな話題をピックアップ。

1 8020運動が浸透



少なくとも20本の歯があれば、80歳になっても食べる機能を満たすということで1989年に始まった「8020運動」。当初の達成率は7%程度でしたが、今では51.2%*にも増加しています。

2 日本人の7割が歯周病



厚生労働省の調査では、歯周ポケットの深さが4mm以上ある進行した歯周病の人の割合は60歳以上では5割以上*1。軽症の人も含めると、日本人の7割が歯周病と推定されています。

*1 厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

4 赤ちゃんにはむし歯がない?



胎内は無菌なので生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。しかし乳歯が生えてくると、周りの大人から感染しやすくなります。食べ物の口うつしなどは避けましょう。

5 歯周病と糖尿病の深い関係



高血糖状態が続くと免疫細胞の働きが低下し、歯周病菌に感染しやすくなります。一方、歯周病菌の毒素などはインスリンの作用を弱め、糖尿病が悪化。両者は相互に悪影響を及ぼします。

7 歯ブラシで落とせる歯垢は約60%



むし歯や歯周病を引き起こす原因となる歯垢。しかし歯ブラシだけで落とせるのは60%程度。デンタルフロスも利用すると80%に、さらに歯間ブラシを加えると85%にアップします。

8 オーラルフレイルとは



オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」という意味。オーラルフレイルは噛む、飲み込む、話すといった口腔機能の軽微な衰えのことで、老化の始まりを示すサインといわれています。

