

かくれ脱水にご用心!!!

寒い日々が続きますね。2月は“かくれ脱水”です！脱水、熱中症は夏場だけではありません。冬場にも脱水は起こるんです！気をつけていきましょう！！
健康注意報は今月で一度お休みをさせて頂きます。また再開するのでその時を楽しみにしてください。



●室内で乾燥が起こりやすい住環境があります
最新のマンションは気密性が高く、エアコンなどの暖房器具を完備しているため非常に乾燥しやすい傾向にあります。

加えて次の二つの条件が加わると、最新のマンションでは、乾燥からの脱水が起こりやすくなります。

一つは広々としたリビング・ダイニングを備えていること。壁やふすまなどの建具は水分を適度に出し入れし、湿度をコントロールする役割があります。広々としたリビング・ダイニングは壁や建具が占める面積が相対的に少なくなるため、乾燥しやすいのです。

もう一つは畳敷きの部屋の減少。
昔ながらの天然のイグサで作られた畳は適度に水分を出し入れしており、壁や建具以上に湿度をコントロールする働きがあります。人工的な畳やフローリングには、天然のイグサのような機能はなく、屋外よりも乾燥しやすい要因となります。

高齢者介護まつしまリハビリホーム

●湿度が下がるとカラダから水分が失われます
日本の冬は乾燥しています。カラダにとって快適な湿度は50～60%ですが、冬場の湿度は50%以下になることが少なくありません。外気が乾燥すると、知らない間にカラダから水分が失われやすくなります。それは不感蒸泄が増えるからです。

不感蒸泄とは、皮膚、粘膜、呼気などから意識しないうちに失っている水分のこと。皮膚や粘膜から失われるのが全体の約80%、呼気から失われるのが残りの約20%だと言われています。気候が乾燥すると、皮膚、粘膜、呼気のいずれからも失われる水分が増えます。

●冬の室内では水分はさらに失われやすくなります
冬の室内は屋外よりも10～20%も湿度が低下する傾向があります。したがって屋外よりも乾燥している室内の方が不感蒸泄は増えます。

室内で湿度が低下する要因は二つあります。

一つは暖房器具の使用です。暖房器具を使うと多かれ少なかれ、室内の湿度は低下して不感蒸泄が増えます。

もう一つは住宅の気密性が向上したこと。気密性が上がると空気の出入りが少なくなり、外気の取り込みなどで加湿するチャンスが減ります。

また、気密性が高い住まいで暖房器具を使うと、外気との温度差が広がり、結露が生じやすくなります。

結露を嫌い、加湿器の使用を控えると余計に湿度は下がり、不感蒸泄はますます増えてきます。