

「かくれ脱水」にご用心

栄養科主任 萬谷智奈津

はじめと汗ばむ季節。この時期、要注意なのが「熱中症」です。その裏には「脱水症」が潜んでいます。脱水症の一手手前で症状が出ていない状態を「かくれ脱水」といい、深刻な状態を招かないためにも、この段階で対策をとっていくことが必要になります。

脱水症が起こるのは

炎天下だけではありません

脱水症は、炎天下の野外で激しい運動や労働をしたときだけに起こるものではなく、さまざまな状況で起こります。かくれ脱水も同様です。特に注意したいのは、屋内・夜間・運転中、の3つの状況と、夏バテです。

脱水症の多くは屋内で起こります。マンションのように気密性の高い集合住宅では風通しが悪くなり、汗をかいても蒸発しにくく体温が下がりにくいいため、熱中症のリスクが上がります。

夜間、コンクリート製の住宅では昼間にこもった熱が放熱され、気温が上がりがやすくなります。「夜トイレに起きたくないから」と水

分摂取を控えると、発汗が増え、脱水症になりやすくなります。

運動中に熱中症になることもあります。運動中はトイレに行く回数を減らすために水分を制限しがちです。窓を閉め切ると風通しが悪くなって汗が蒸発しにくいため、体温も上がりやすくなります。

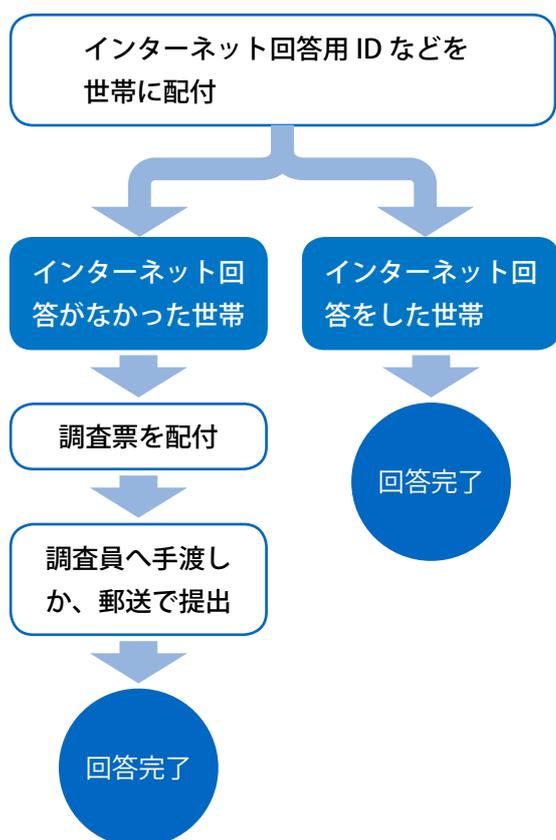
夏バテもかくれ脱水を招いてしまうことがあります。発汗や食欲低下などで体液が減ると消化管への血流もダウンし、消化吸収がスムーズに進まず疲れやすくなります。そして食が細くなることさらに栄養素が足りなくなり、食べ物から水分と電解質の補給がうまくいかず、一層、脱水症に近づくという悪循環に陥るのです。

脱水症を防ぐためには

まずは日ごろからこまめな水分補給を心掛きましょう。そして3食きちんと食べ、夏バテを予防しましょう。

熱中症の兆候が見られるときは塩と砂糖が入ったイオン入り飲料などを飲み、早め早めの対策を心掛けていきましょう。

調査の流れ



皆さんのご協力をお願いします

10月1日の国勢調査ではインターネット回答を推進します

平成27年国勢調査から、パソコンやスマートフォンを利用したインターネット回答が可能になります。仕事で帰宅する時間が遅くなった、日中不在にすることが多い世帯であっても、回答受付期間中（9月中旬を予定）は24時間いつでも、スマートフォンであればどこからでも回答できます。

また、インターネット回答における通信はすべて暗号化されており、回答データは厳重に守られます。

インターネット回答を推進するため、調査票を配付する前に、インターネット回答期間を設定する方法で調査が実施されます。

その後、インターネット回答がなかった世帯へのみ、調査員が調査票を配付します。なお、インターネット回答をした世帯は調査票の提出が不要となるため、調査員の訪問はありません。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

秘書広報課 広報統計係 ☎ 34・2069