

# 冬場の隠れ脱水にご注意

ホームガス課  
上田 耕也

私たちの体は、普通に生活しているだけでも、季節を問わず1日に2.5Lほどの水分を消費しているといわれています。失われた水分は、体内で作られる水分や、食事から得る水分だけでは十分に補うことができないため、意識してこまめに水分補給することが大切です。

脱水というと、夏のイメージが強いかもしれません、実は冬でも脱水を引き起こすリスクがあります。まず空気の乾燥が挙げられます。現代の住宅は気密性が高く、エアコンなどの暖房器具の使用により、さらに湿度が下がります。湿度をコントロールする役割も果たすふすまや畳などの使用が減っていることもその一因です。乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼気から、特に自覚がないまま水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。つまり冬場では、日常的に生活するなかで、知らず知らずのうちに体から水分が失われる量が増えていることになります。

又、冬の脱水には、冬は水分を失っている自覚が少ないため、夏場に比べ飲料の摂取が減りがちです。体感温度が低いと喉の渇きを感じにくいことも理由のひとつですが、体を冷やしたくないなどの理由で飲料の摂取を控える場合もあります。また、冬の運動時においても、適切な水分摂取が足りていない場合があります。

このように、外気の乾燥による水分摂取量の減少が起こる冬は、日常的に脱水のリスクと隣り合わせでいることに注意が必要です。

かくれ脱水を防ぐ基本は、こまめな水分補給が必要です。必要な量には個人差がありますが、1日1.5リットル程度を目安に水分をとる習慣をつけましょう。

高齢者の場合は特に、気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいくことから、慢性的に水分が不足しがちです。1日の内で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。

一方、若い世代においては、朝食抜きやダイエットなど不規則な食生活が原因で水分不足に陥っているケースが少なくありません。食事から摂取する水分も液体を一定に保つうえで必要不可欠です。特に朝食はしっかりとりましょう。

また、入浴後や飲酒後なども液体が失われ、脱水を起こしやすい状態にあります。お風呂上がりにふらふらしたり、二日酔いで頭が痛くなったり気分が悪くなったりしているときは水分不足の可能性が大きいです。しっかり水分補給することが大切です。

水分補給と同時に、乾燥から身を守り、水分の蒸発を防ぐということも今の時期は大切です。室内では加湿器を使用する、窓を開け換気を行う等、の対策が重要です。

さらに、冬は寒さ対策として気密性の高い素材を使った下着や衣類を身につける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して、水分を奪う要因になります。そうしたものを着用しているときも、意識して水分をとるようにしましょう。

2月も半ばに差しかかりましたがまだまだ寒い日が続きます。脱水症は早めの予防と対処が大切です。運動時の発汗だけでなく、季節による気温変化などさまざまな要因でも起こりうる症状です。冬だからといって油断することなく、こまめな水分補給を心がけて快適な冬生活を送りましょう。

**温度と湿度に気をつけよう**

部屋が寒くてエアコンをつけると、今度は乾燥が気になる…  
冬の「温度」と「湿度」のコントロールは、悩みのタネですよね。  
でもウイルス対策のためには、やっぱり温湿度コントロールは大切!  
快適な環境のために、工夫しましょう。

**ウイルスの特徴**

※細胞が核を持ち細胞分裂を行うのに対し、ウイルスは非常に小さく、遺伝子の周りにウイルス核を持っているだけなので、単独では複製することができますが、人や動物など生きた細胞に入り込む(感染する)ことで増殖できるようになります。

● 気温が高く、湿度が高いと活動は弱まる  
● 気温が低く、乾燥していると活動的になる

**ウイルス対策のために、気温と湿度を調節しよう!**

室温の目安 20~25°C 湿度の目安 50~60% + 換気

(出典:ダイキン工業株式会社ホームページ)

**♥うる美のワンポイントアドバイス♥**

温度計&湿度計は持っていますか?実際の数値をチェックすることはとても大切です。リビングはもちろん、トイレや寝室などにも温度計&湿度計を置いて、おうち全体の温湿度コントロールを心がめましょう。

**こまめに水分補給しよう**

**冬の脱水に注意!!**

実は、冬でも脱水になりやすく、こまめな水分補給が大切です。

**外的環境**

外気が乾燥している  
住宅構造の影響で湿度が上がりにくい  
暖房器具の使用で室内が乾燥している

**結果、不感蒸泄で体から自然に水分が失われる!!**

**内的環境**

体を冷やしたくないなどの理由で飲料の摂取を控える  
汗をかいている実感がない  
体温が低いと喉の渇きを感じる  
水分を失っている自覚がない  
水分補給が足りなくなってしまう!!



## 性のあり方の多様性《続編》

代表取締役社長 家喜 正治

2016年3月発行の当紙にて「性のあり方の多様性」について記事を書きました。今回はその続編になります。  
キーワードはSOGIE(そじー)とLGBTQ+ (えるじーびーていきゅーぶらす)とALLY(あらい)です。

まず、性の多様性を表す言葉がSOGIEです。

SO	Sexual Orientation セクシュアル・オリエンテーション	好きになる性別。性的指向。
GI	Gender Identity ジェンダー・アイデンティティ	自分の性別についての認識。性自認。
GE	Gender Expression ジェンダー・エクスプレッション	服装や髪形、一人称など性別についての表現。性表現。

誰もが持っている性の要素です。これらの要素の組み合わせで性のあり方が決まる、と考えることができます。SOGIEにおける少数派(マイノリティー)の方をLGBTQ+と呼びます。以前はLGBTと呼ばれていましたが、最近はLGBTQ+です。

L	Lesbian レズビアン	女性が好きな女性。女性同性愛者。
G	Gay ゲイ	男性が好きな男性。男性同性愛者。
B	Bisexual バイセクシュアル	男性も女性も好きになる人、または好きになるのに性別を問わない人。
T	Transgender トランスジェンダー	生まれたときに割り当てられた性別と性自認が異なっている人。性自認が男性、女性に二分できないXジェンダーも含む。
Q	Questioning/Queer クエスチョンング/クィア	●クエスチョンング:自分の性のあり方について「わからない」「迷っている」「決めたくない」など。 ●クィア:性的マイノリティを包括する言葉。元々は「変わった、奇妙な」という意味で同性愛者を侮蔑する言葉だったものが、当事者が前向きな意味で使いだした経緯がある。
+	プラス	最後に「+」がついているのは、性はとても多様であり、上記以外にもたくさんの性のあり方があることから、包括的な意味を持たせるため。

LGBTの枠組みに当てはまらない方々をも包括するのがLGBTQ+となります。十人十色とはよく言ったもので、性のあり方をいくつかの枠に当てはめることは困難であるという認識の元に立っています。

最後に三つめのキーワードALLYです。性的少数派の方々も安心して生きられる環境をつくっていくときに、「ALLY(アライ)」の存在が重要となります。英語の「alliance(同盟・支援の意)」を語源とする言葉です。アライとは、SOGIEの課題について理解して行動する支援者とのことで、LGBTQ+が何か困ったときに頼ったり相談できたりする、心強い「味方」のような存在です。家庭、学校、職場や地域にLGBTQ+に寄りそう気持ちを表明するアライが少しずつ増えていけば、当事者の困りごとが解消されていきます。

兵庫県明石市は、性的少数者などのカップルや、その子を公的に認知する「明石市パートナーシップ・ファミリーシップ制度」を令和3年1月8日から導入するそうです。LGBTQ+のカップルを認知する制度は既に全国で広まっていますが、それそれに未成年の子どもがいても家族として公認するのは全国初のこと。

明石市によりますと、同性間のみならず、婚姻届を出していない男女のカップルやその子にも適用され、届け出書の提出を受けて市が証明カードを交付します。同制度は相続などの法的な効力はありませんが、原則夫婦か親子しか入居できなかった市営住宅での同居が可能になるほか、市内全医療機関で家族として病状説明を受けたり、幼稚園や学校で子どもの送り迎えをしたりすることができます。他自治体より一步進んだ取り組みでしょう。

最後に、私が性的少数者のことを取り上げるのは、ヘンな興味本位とかではなく、これは正しく人権の問題に他ならないからです。あらゆる差別の無いコミュニティが実現されることを切に願っております。

(参考)明石市ホームページ <https://www.city.akashi.lg.jp/seisaku/sdgs/lgbtqsogie.html>