

12月になりました。今年もあとわずかです。

寒さも日に日に増してきていますね。

この時期は、風邪やインフルエンザの流行期でもあります。

マスクの着用、外出後の手洗いやうがいをお願いします。

そして、早めの受診もお勧めします。

また、12月の体重管理は厳しいですね。

忘年会など外食の機会も増える時期なので……。

が、しかし、私の実践からのお勧めとして、



### 1. 毎日、体重測定をする。

### 2. 美味しい物が目の前にあっても、食べ方の基本を厳守する。

（ベジファースト、汁物ファースト）

### 3. 料理コースのご飯やデザートは遠慮する姿勢を貫く。

（タンパク質はOK,炭水化物は遠慮する姿勢を守る。）

### 4. 翌日、体重が増えていたら、有酸素運動の代表、つまり歩いてください。

通勤を徒歩に変えるとか……。

1～4までを実践していただけたら、ありがたいです。

最低でも、毎日の体重チェックは忘れないようにお願いします。

体重が増えていたら、なぜ？なぜ？なぜ？を考えましょう。

その『なぜ？』が、ダイエットの近道になるのではないのでしょうか。

偉そうに書きましたが、私の戒めでもあります。

さて、今回は冬場の水分補給を話します。

全国健康保険協会のホームページを参考にしています。



## 12月 冬の水分補給

人間の体の約60%は水分です。

毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、

尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。

これは**季節が変わってもあまり変化ありません。**

水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。



### 風邪対策に水分補給

寒くなってから、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりましたね。

風邪対策の王道である**うがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつ**です。

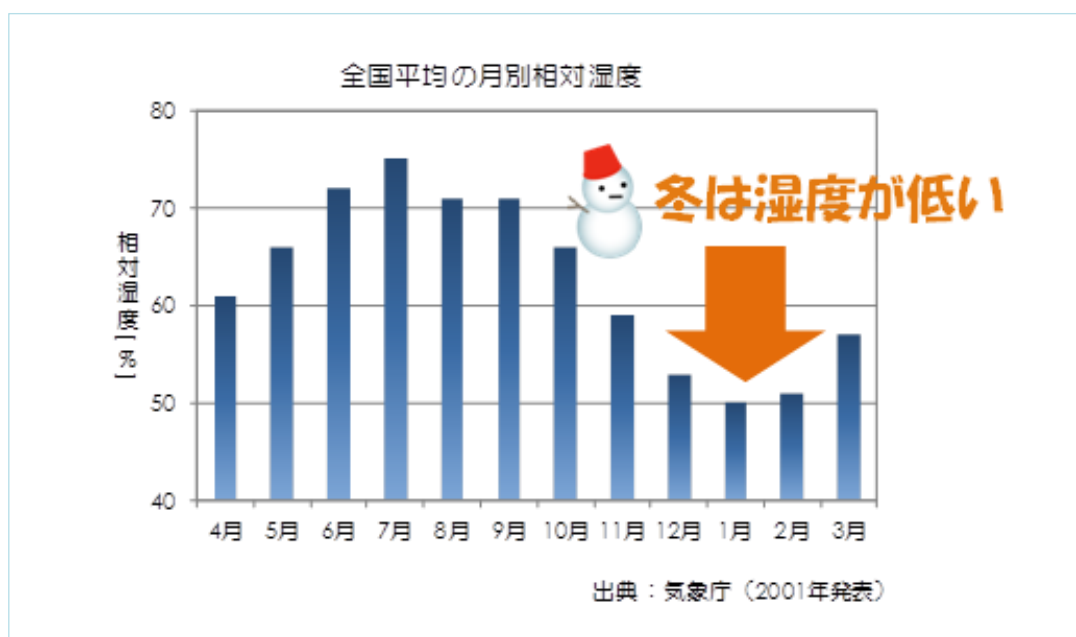
風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。

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うるおして**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。**

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、

普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。





## 脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。

これは寒くなって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。

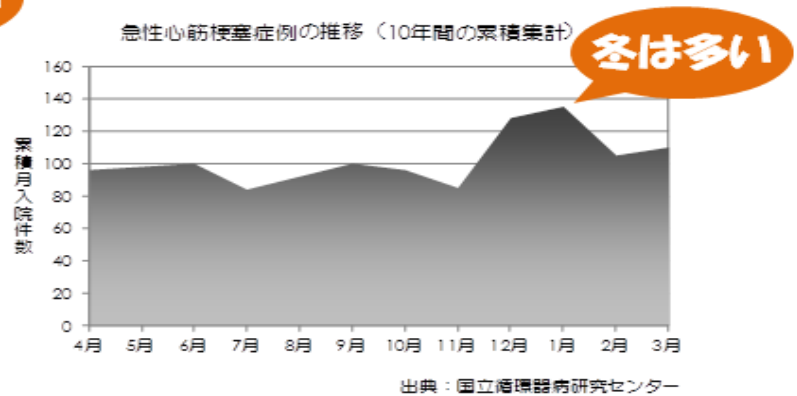
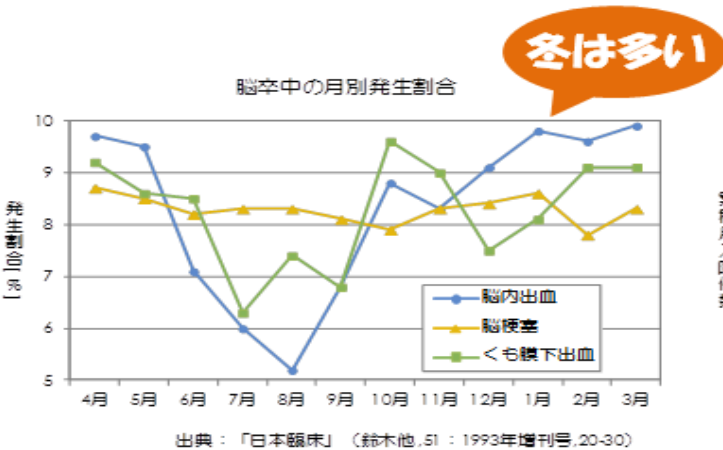
寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。

水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。

ドロドロ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。

## 脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給！です。



## 忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。

お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、

アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。

アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。

また日本酒造組合中央会では、悪酔いをしないとして飲酒の合間に水分を取る

**「和らぎ水」**を勧めています。



## 私事です。

11月に全国山城サミット可児大会が開かれました。

私の住んでいる可児市は、来年の大河ドラマの主人公である明智光秀の出生地と言われていることもあって多くの人が参加されていました。

主なイベントの1つとして、市内にある4つの山城を回るシャトルバスも出て、各山城でイベントが開かれていました。

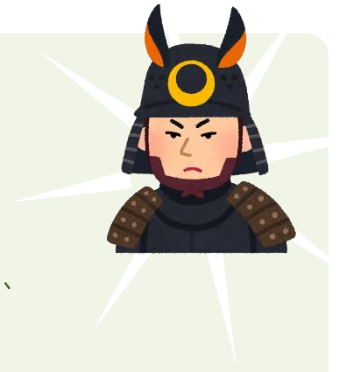
イベントには参加しませんでした。4つの山城を回ってきました。

山城というだけあって山の上にありますので、よく歩きました。

万歩計で14500歩、万歩計を使い始めてからの最高記録です。お恥ずかしい……。

<https://akechimitsuhide.com/news/p2680/>

詳細については、上記のURLでご確認ください。



今年も、私のコーナーにお付き合いいただきましてありがとうございます。

一応、ダイエットを担当していますが、話題が脱線しています。申し訳ありません。

来年は、オリンピックの年です。

世界中の人々が希望を持てるように、また、毎日笑顔で過ごせるような年になるようにと祈っております。

もう1つ、災害のない年でありますように。

少し早かったですね。

年末の多忙で体を壊されないように、適度に頑張って2020年を迎えましょう。

