

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

# 2月

## 巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	2(木)・23(木)	2:00~ 2:30	齋藤医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	9(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	17(金)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	6(月)・27(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	13(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

## 冬場の脱水に気を付けましょう

脱水症や熱中症は「暑い季節に起こる」というイメージが強いのですが、実は夏と冬の年2回ピークがあります。脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高める、特に高齢者にとって危険な「冬のかくれ脱水」に気を付けましょう。

### なぜ脱水になるの？

冬場は空気が乾燥し、湿度が低くなります。室内は暖房器具の使用により更に乾燥し、それにより体から水分が失われていきます。しかし、夏と比べて脱水に対する警戒感は低く、水分補給を意識しないまま過ごしているうちにジワジワと脱水が進んでいきます。

### 脱水症状のサイン

初期症状には以下のようなものがあります

- ・手先の皮膚が乾燥する
- ・口の中がネバネバする
- ・体がだるい
- ・体がふらつく



### かくれ脱水を防ぐ方法

ポイントは、「①部屋の乾燥を防ぐ」と「②こまめな水分補給」です。

#### ①部屋の乾燥を防ぐ

加湿器を置く、洗濯物を干す、石油ストーブにはヤカンをかけるなど

#### ②こまめな水分補給

食事時だけでなく、食事と食事の間にも水分補給をする、朝起きた時や夜寝る前に水分補給をする、野菜や果物など水分が多めの物を積極的にとる

