

(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	9(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	2(金)・23(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	7(水)・28(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	5(月)・26(月)	2:00~ 2:40	担当医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	19(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

冬の脱水症にご注意！

脱水症は「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。暖房器具の使用で室内が乾燥していることや、汗をかきにくい季節のため水分補給の意識が低いことなどが、冬に脱水症を増やす要因となります。

体の中の水分が失われると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まります。

特に高齢者は、若年者に比べ体の中の水分量が少ないことや、のどの渇きを自覚しにくいことなどから、より脱水症に陥りやすいため、日頃から水分補給を心がけ、予防につとめましょう。

冬の脱水症を防ぐためにできること

◎部屋の乾燥を防ぐ

- ・湿度計を設置し、50~60%の湿度を保つ
- ・加湿器を置く（洗濯物を干すことも加湿になります）

◎こまめに水分補給する

水分摂取量は、食事以外から 1 日に約 1,200mL が目安です。コップ 1 杯分（200ml ほど）の水分を、朝起きたときやお風呂に入る前後、寝る前等、7 回くらいに分けて水分補給する習慣をつけるのがおすすめです。特に夜中は脱水症状が起きやすいので、寝る前に水をコップ 1 杯飲むだけでも、脱水予防が期待できます。

