

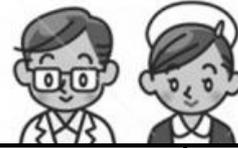
(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

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	1(金)・22(金)	2:00～ 2:30	程 医師
虫崎		3:00～ 3:30	
北小浦	15(金)	2:00～ 2:30	
黒姫		3:00～ 3:30	



会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	6(水)・27(水)	1:50～ 3:00	石塚医師
願	25(月)	2:00～ 2:40	大森医師
藻浦		3:10～ 3:40	
北鶴島	18(月)	2:05～ 2:45	
真更川		3:00～ 3:40	

冬のかくれ脱水にご注意！

乾燥するこの季節、身体からは知らないうちに水分が失われ、“かくれ脱水”の状態になっています。冬場は夏よりものどの渇きを感じにくく、水分を積極的に摂らないことや、暖房の使用で室内が乾燥していることが要因となります。見た目にはわからないため、こまめ・早めの対策が必要です。

かくれ脱水とは、水分と電解質が失われ、自覚がないまま軽い脱水症を起こしている状態です。脱水状態が進むと、脳梗塞や心筋梗塞につながる恐れもあります。



かくれ脱水の見つけ方

- 皮膚がかさつき、つやがない。皮膚がポロポロと落ちる
- 口の中が粘つく。つばが少なく、ゴクンとのみ込めないことがある
- 便秘になった。便秘薬を使う頻度が増えた
- 皮膚の張りがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上も残る
- 足のすねがむくむ。靴下のゴムの跡が10分以上残る



かくれ脱水予防のポイント

- こまめな水分補給で体内に潤いを保つ**
摂取したい水分量は1日約1200mlが目安です。コップ1杯(200ml)を起床後、午前中、3度の食事中、入浴後、就寝前の7回くらいに分けて補給しましょう。
- 乾燥を防ぐために加湿を心がける**
室内の湿度は50～60%に保ち、乾燥を防ぎましょう。加湿器を利用したり、バスタオルや洗濯物を部屋干しすると効果があります。
- 感染症による脱水には電解質の補給も**
感染症による嘔吐や下痢の症状がある時や、高熱で大量の汗をかいた時などは、水だけではなく経口補水液やスポーツドリンクなどで電解質も一緒に補給することが重要です。