

たかもりメディックだよ！

隠れ脱水に要注意？！冬でも心がけたい水分補給！

すっかり冷え込む季節となりましたが、みなさんは毎日どれくらいの水分を摂っていますか？夏は暑さを和らげるために飲み物を飲んだり、熱中症予防のために意識的に水分を摂取される方も多いと思います。

しかし、暑さが和らぐと、あまり水分を摂らなくなる方も多いのではないのでしょうか？汗をかかない、体が冷える、寒いとトイレが近くなるなどの理由で水分摂取を怠ると、気付かないうちにかくれ脱水になる可能性があります。今回は、冬の水分補給の大切さについてお話していきます。

◎水分が不足すると

冬でも尿や便、汗から水分は体の外に排出されます。また冬は乾燥しているため、皮膚からも水分が失われていきます。体内の水分が1%失われると、のどの乾きを感じます。5%を失うと脱水症状や熱中症の症状が現れ、10%を失うと筋肉の痙攣や循環不全が起こり、20%が失われると人は死に至ります。

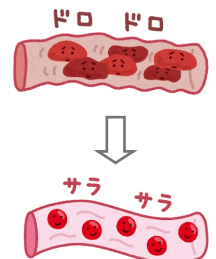


厚生省「健康のために水を飲もう講座」参照

◎水分補給の効果

1. 血流をよくする

体内の水分量が不足すると血流が悪くなり、血管が詰まりやすくなります。冬は寒さによる血圧変動などで脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすい季節と言われており、特に注意が必要です。



2. 乾燥を防ぐ

口や鼻の粘膜には、体内に入ってきた細菌やウイルスの侵入を防ぎ排除する働きがあります。口や鼻の粘膜が乾燥していると痰や鼻水がうまく出せず、粘膜のこうした機能がうまく働かなくなってしまいます。

《 注意 》

コーヒーやアルコールなど、利尿作用の強い飲み物は逆効果です。利尿作用の強い飲み物を摂取したあとは、その量以上の水分を摂りましょう。



ずっとマスクを着けていると喉が渇きづらく水分不足であることに気づきにくくなります。喉が渇く前に意識的に水分補給を心がけましょう。

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2022年2月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11 建国記念日 終日休診	12 午後休診	13 終日休診
14	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21	22	23 天皇誕生日 終日休診	24 午後休診	25	26 午後休診	27 休日当番医
28						

2022年1月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3 午後休診	4	5 午後休診	6 終日休診
7	8	9	10 午後休診	11	12 午後休診	13 終日休診
14	15	16	17 午後休診	18	19 午後休診	20 終日休診
21 春分の日 終日休診	22	23	24 午後休診	25	26 午後休診	27 終日休診
28	29	30	31 午後休診			