

(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	22(木)	2:00~ 2:30	佐藤医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	8(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	14(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	19(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	5(月)・26(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

## 冬でも注意したい高齢者の脱水

冬場、暖房器具を使用した室内では空気が乾燥し、自覚がないまま皮膚・鼻の粘膜や口の中の乾燥が起こりやすくなります。また、冬は冷えと相まって「トイレが近くなるから」という理由で水分摂取を控える方も多くなります。冬の脱水状態は、気づきにくく水分補給が遅れれば命にかかわる場合もあります。今回は、脱水予防のための水分補給についてご紹介します。

### 水分補給のポイント

#### ☆タイミング

- 【就寝前】夜間の脱水対策として、就寝前の水分補給が効果的です。夜間の脱水は脳梗塞などの危険性を高めます。
- 【起床時】就寝中に失った水分を起床時に補うことが重要です。体を目覚めさせる役割も兼ね備えています。
- 【入浴前後】入浴により、血液が濃くなるのを防ぐためにも、入浴前後の水分補給を行いましょう。
- 【運動前後】運動時に水分が不足すると、血液の濃度が高まり、酸素を運ぶ力が弱まります。運動をする30分くらい前に水分補給をしましょう。

#### ☆好ましい飲み物と温度

普段は常温(15~20℃)に近い温度での水分補給が望ましいです。

- 【起床時】体温に近い30~40℃前後の白湯をおすすめします。  
腸内の働きをよくして吸収を高めます。

【入浴後】入浴後は体温も上昇しています。クールダウンもかねて冷たい飲み物でも構いません。

【運動後】たくさん汗をかいたときは、体液に近い塩分濃度であるスポーツドリンクなどを飲むことで水分の吸収が速められます。体温調節のためにも適度に冷やした飲み物がおすすです。

