

けんこう

2月号 No.538

令和8年1月9日発行

編集・発行

佐渡市立両津病院 地域医療部

佐渡市梅津 2314-1

☎25-8020(直通)

2月

巡回診療
日程表

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	12(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	5(木)	2:00~ 2:30	大森医師
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	18(水)	1:50~ 3:00	神田医師
藻浦		2:00~ 2:50	
北鶴島		3:15~ 3:40	
願		2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

冬の“かくれ脱水”に気をつけましょう

冬は汗をかかなくても、乾燥や暖房などにより、知らないうちに体の水分が失われています。特に高齢の方は、のどの渴きを感じにくいため、冬でも脱水を起こしやすくなります。日常のちょっとした工夫で、しっかり予防しましょう。

脱水予防のためのポイント

①こまめな水分補給

- ・のどが渴いていなくても、1~2時間ごとに水分を少しずつ無理なく摂りましょう。

②温かい飲み物と汁物を活用

- ・お茶、白湯、みそ汁、スープなど、冷え対策も兼ねて温かく飲みやすいものを選ぶとよいでしょう。

③室内の乾燥対策

- ・湿度は40~60%を目安に、加湿を心がけましょう。

④入浴前後の水分補給も忘れずに

- ・入浴の前後にコップ1杯の水を飲むことで、お風呂で失う水分を補いましょう。

◎冬こそ、気づかない脱水“かくれ脱水”が増える時期です。

毎日の小さな習慣で、元気に寒さを乗りきりましょう。

