

# 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	16(月)	2:00～2:50	大森医師
北鶴島		3:15～3:40	
願	2(月)	2:00～2:30	大森医師
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、のどの渇きを感じにくいいため、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

・のどが渇いていなくても、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。

