

8月

巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	27(木)	2:00～ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00～ 3:15	
北小湍	6(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	19(水)	1:50～ 3:00	神田医師
藻浦	3(月)・31(月)	2:00～ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15～ 3:40	
願	24(月)	2:00～ 2:30	
真更川		3:00～ 3:40	

こまめな水分補給で、脱水症状を防ぎましょう

前回は、熱中症予防についてお話ししました。今回は、熱中症の大きな原因の一つである「脱水」についてご紹介します。高齢になると、のどの渇きを感じにくくなり、気づかいうちに脱水状態になっていることがあります。また、体内の水分量も若い頃より少なくなるため、わずかな水分不足でも体調を崩しやすくなります。暑い季節はもちろん、一年を通して脱水予防は大切です。毎日のこまめな水分補給で、元気に過ごしましょう。

水分補給のポイント

のどの渇きを感じる前に、水分を摂ることが大切です。毎日の生活の中で、水分を摂る習慣をつけましょう。

◎水分補給のタイミング

例えば・・・

起床後

朝・昼・夕の食事時

食事と食事の間

入浴前後

就寝前

それぞれのタイミングで、分けて飲むと、無理なく水分を摂取しやすくなります。

1回に飲む量は、コップ1杯程度が目安です。

◎飲み物以外にも、食べ物からも水分を摂っています。
毎日の食事の中で、汁物・野菜・果物を上手に取り入れるのも良いでしょう。

