

皆さん、こんにちは。日々寒さが厳しい季節になりました。さて今月は、「かくれ脱水」についてです。冬は、1日が乾かないので、知らず知らずうちに身体の水分量が不足していきます。体内の70%は水分で出来ているので、しっかりと対策を練って対処していきたいですね。簡単なアドバイスを右に示していますのでぜひご参考にしてみてください。

院長 鈴木 栄



## 新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00

PM 15:00~20:00

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

お気軽にお電話ください

☎047-382-5648

## 冬の「かくれ脱水」にご注意を！

### ☆冬でも脱水症状を起こす3つの危険

#### ①冬は乾燥の季節

冬は湿度が低く乾燥しがちですが、特に室内は「暖房器具の使用」や「住宅の気密性の向上」により、屋外と比べ湿度が10~20%低下します。

#### ②脱水に対する意識の低下

冬場は乾燥という形で水分が減少しますが、汗をかかない分、水分不足に対して鈍感になりがちです。また「寒い」「身体が冷える」という理由で飲み物を控える傾向も見られます。

#### ③インフルエンザやノロウイルスによる脱水



### ☆脱水のサイン「カサ、ネバ、ダル、フラ」

- 肌の乾燥
- 口の中の粘り
- 身体のだるさ
- 目まい等のふらつき

水分が失われると、血液がドロドロになり血栓ができやすくなります。寒さで血管が縮まるのと同様に、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります！



### ☆冬の脱水対策

#### <身体の外側から>

~乾燥対策~

- ・加湿器やぬれタオルの利用
- ・観葉植物を置く
- ・入浴後、浴室のドアを開けておく
- ・換気をする

#### <身体の内側から>

~水分補給~

- ・こまめな補給を心がけ、少しでも喉の渇きを感じたら我慢せずに。
  - ・寝る前、入浴前にコップ一杯
- ~ウイルス感染予防~
- ・うがいは一回20秒程度行う