

敬愛クリニックたより

平成28年1月

新年を迎え、みなさんいかがお過ごしですか。今年もよい年にしたいですね！
今月は冬の水分補給について取り上げたいと思います。

冬の水分補給 のどの渇きを自覚しにくくなる冬は水分摂取が少なくなりがちです！

人間の体の60%は水分です。毎日食べ物や飲み物から2～2.5ℓの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。この時期も、夏場と同様に水分補給が重要です。

風邪予防に

水分補給は鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入しウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

脳卒中、心筋梗塞の予防に

水分摂取が少ないと血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。そのため血管が詰まりやすくなり、発症の可能性が高くなります。

水分不足のサイン 尿の色が濃い・量が少ない 又は「カサ」「ネバ」「ダル」「フラ」



カサ



ネバ



ダル



フラ

「カサ」手先などの皮膚がかさかさする
「ネバ」身体の乾燥サイン。口の中が粘る。
「ダル」やる気、活力の低下。
「フラ」めまいや立ちくらみ。

* かくれ脱水 JOURNAL より抜粋

水分補給のコツ

- ① 高齢の方の場合、1日最低1300mlは水分を摂るようにしましょう。

※疾患によっては一日の水分摂取量が制限されている場合もあります。医師の指示に従いましょう。

- ② 寝起き、入浴前後、毎食後など、こまめに補給しましょう。一度にたくさんの水を補給してしまうと吸収されにくく、排泄されてしまいます。



冬の景色

町田市〇町、庭に南天が真っ赤な実をつけています。野鳥の好物のようで、珍しい鳥を寄せています。「難を転ずる」の語呂合わせから災い除けの縁起木ですね。今年もよい年になりますように。

今月のペット



町田市在住の「ふう」です。弾んでいるスーパーボールと海苔が大好きなメス猫です。

感染症情報

医療機関からインフルエンザB型の報告が届け始めているようです(町田市週報より)。感染予防に留意しましょう。