

ese  
**S** **M** **L** **L** **Y**

vol.343  
2017.1.15発行  
**2月号**



**朝日サリイ**

食と体を見つめる **健康情報**



**TRY X MODELS.**



BMW Japan 正規ディーラー

**Fukushima BMW いわき店**

いわき市鹿島町下矢田字曲田33-3 ☎29-3121 (定休日/水曜日)



## Heart de Clinic

山内クリニック

岩井 里枝子 先生

### 冬場の脱水にご注意を

こんにちは。山内クリニック家庭医の岩井です。

めっきり寒くなり、乾燥する季節になりましたね。インフルエンザや胃腸炎なども流行しています。どこで移ってしまうかは意識できないと思いますので、外出した後には、うがい・手洗いをしっかり忘れずに行うようにしましょう。

ところで皆さんは冬場も意識して水分摂取をしていますか？  
実は夏場に加えて冬場も身体は脱水に陥りやすいので注意が必要です。夏と違って汗もかきにくいですし、夜間には寒さによる刺激で頻尿にもなりがちですし、寒いトイレに行くのも億劫…そうになるとなかなか水分には手がのびにくいですよ。ゆっくりと暖かいお茶でも飲めたら良いのですが、そんな暇も無い。でも、実は人間の身体からは尿や便、汗に加えて皮膚や呼吸からもじわじわと水分が失われています。不感蒸泄と呼ばれるのですが、その量は1日で大体900mLにもなると言われています。つまり、トイレに行かなくても水分は毎日1L近くも知らず知らずに失われているのです。

さらに乾燥して湿度が低下するとその量は増える事が知られています。なんとなく口腔内が粘つく、乾燥が気になるという方は意識して水分摂取する事をお勧めします。特にご高齢の方は口渇感を感じにくく、血圧の薬として利尿薬を飲まれている事もあるかもしれません。ご家族にそのような方がいる場合はこまめに声をかけて水分摂取を促してあげてください。一緒にゆっくり一息つきながらお茶など飲む時間を持てたら、さらに良いですね。心も身体も脱水に注意して、この冬をお過ごしください。



医和生会

医療法人  
いわき  
医和生会

# 山内クリニック

理事長 山内 俊明

いわき市平谷川瀬字三十九町19-3 電話 **25-8181**

ホームページ <http://iwakikai.sakura.ne.jp/>

## 内科・循環器科

■診療時間／午前8:30～12:00  
午後2:30～ 5:15

## 訪問診察

■休診日／日曜・祝日・木曜午後  
土曜午後

医和生会 居宅介護支援事務所 ☎**21-5596**

## 通所サービス

- 通所リハビリテーション
- やがわせデイサービス
- きらくデイサービス
- まごころデイサービス
- にこにこデイサービス

## お泊まりサービス

- ショートステイ

## 複合サービス

- 小規模多機能型すばる
- 小規模多機能型さらい

## 訪問サービス

- コスモス訪問看護ステーション  
(訪問リハビリ可)
- ヘルパーステーション

総合窓口 地域連携室 電話 **21-5633**