



## 冬も脱水に気を付けて

医師 陌間 大輔



新年あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

コタツでのみかんが恋しい季節ですが、皆様脱水になっておられませんか？

夏になると脱水に気を付けてとよく言われますが、実は冬も脱水に注意が必要です。冬の脱水は気づきにくく「かくれ脱水」とよく言われます。夏の場合、気温が高く汗をかきやすいため、脱水に気づきやすいですが、冬は気温・湿度も低く、目立った汗をかかないため脱水に関して警戒度が低下しています。しかし、汗をかかなくても、皮膚からは少しずつ水分が蒸発して失われていきます。これを「不感蒸泄」と呼びます。気づかれない間にじわじわと体から水分が失われていき、気づけば脱水なんてこともあります。冬は湿度も低く、室内では暖房器具によりさらに湿度が低下し、不感蒸泄が増えるため、脱水の危険度が高くなります。脱水になると血液が濃縮しドロドロになるため、脳梗塞や心筋梗塞の危険性も上昇します。

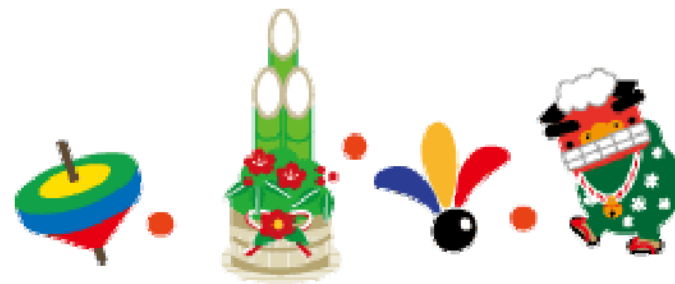
脱水の症状は「喉が渇く」「だるい」「頭痛がする」「立ちくらみ」「吐き気・嘔吐」など様々ですが、高齢の方では症状が出にくいこともあるため、より注意が必要です。



予防には小まめな水分摂取や乾燥予防が重要です。寒い冬でも喉が渇けば適宜水分を取りましょう。温かい飲み物でも大丈夫です。喉の渇きに気づきにくい場合は、間食時・風呂に入る時・寝る前・トイレの際などタイミングを決めての水分摂取も大事です。部屋の乾燥予防には、加湿器を使う・室内に洗濯物を干す・室内に観葉植物を置くなどの工夫があります。

まだまだ寒く、乾燥した冬が続きます。冬でも脱水に注意していただき、潤った日々をお過ごしください。脱水の予防や症状、治療についてご質問がございましたら、ぜひ当院担当医までお声掛け下さい。

最後になりましたが、新しい年を迎えました。本年も皆様が健康に過ごせるお手伝いをさせていただけるよう、クリニック一同励みますのでよろしくお願い申し上げます。





# 睡眠のアクセルとブレーキ

看護師 宮井由里子

みなさん、よく眠れていますか？布団に入ってもなかなか寝付けない。夜中に目が覚める。早朝に目が覚めて、もう眠れない…睡眠って、人生の3分の1を占めます。大切な事ですが、いろいろな問題を抱えておられる人は多いと思います。

睡眠のブレーキとは、何かをお話します。

布団に入って、さあ寝ようと思っても眠れず、いろいろなことを考えてしまいますね。（あれはどうだったかな、ああしたら良かったな）等々考え出すとどんどん眠れなくなって、ブレーキを踏むことになります。夜はマイナス思考になりやすいので注意が必要です。

睡眠のアクセルとは、何かお話します。

昔から羊の数を数えるといつのまにか寝てしまう…これがアクセルです。ラジオで新しい方法を聴きました。何かひとつ単語を思い浮かべます。たとえば「テレビ」としたら、「て」で始まる単語を考えます。てぬぐい、テスト、手洗い、手紙、、、ルールは何もありません。動詞でも可としたら色々ありますね。「て」が終わってしまったら次の単語で続けます。次は「テレビ」の「れ」で始まる単語。レントゲン、れんこん、レンズ、レンガ、、、と考えていると、いつの間にか寝入ってしまいます。私もここ数日試してみたら、よく眠れるようになりました。

みなさんもぜひ試してみてください。



## ～お知らせ～

### 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

次回は平成30年1月27日(土)14:00からの開催を予定しております。

関心のある方は当院の看護師にお声掛け下さい。

### 医師の不在について

- ・ 1月4日(木)・5日(金) 大原先生
- ・ 2月1日(木) 永嶋先生
- ・ 2月10日(土) 大竹先生

上記の日程、都合により各医師が不在となります。

ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願いいたします。



### インフルエンザ予防接種に関するお知らせ

ワクチンの納入につきまして大変ご迷惑をおかけしました。

納入されるようになりましたので平成30年1月末まで予約なしで接種をさせていただきます。高齢者対象インフルエンザ予防接種の助成は各市町で対応が異なります。確認してからお越しくださいますようお願いいたします。

