

気を付けよう!

気づきにくい冬場の脱水～症状と予防～

～脱水の症状～

- 皮膚の乾燥
- 口腔内の粘ばつき
- やる気や活気の低下
- めまいや立ち眩み

※冬のかくれ脱水予防のポイント※

・ こまめな水分補給をする

冬は気温が低く「喉が渴いた」と感じづらいのでこまめに少しずつ水分補給をしましょう。

・ 食事から水分を摂取する

味噌汁やスープを食事のメニューに取り入れ、食事からも水分補給をしましょう。

・ 加湿器で部屋の湿度を調整する

乾燥した場所にいると身体から水分が失われやすくなります。加湿器がない場合はタオルを濡らして室内干しをしましょう。



高齢者の脱水は脳梗塞や心筋梗塞につながり命に関わる危険があるのでしっかり水分補給し、脱水を予防しなければいけません



脱水症 予防



こまめな水分補給を!



11月ごろから感染性胃腸炎が流行します。嘔吐・下痢と脱水につながる症状があるので普段から手洗い・うがいの習慣化、マスクの着用など感染予防に努めましょう。

