



こんにちは 八百津町地域包括支援センターです ～冬場の“かくれ脱水”に気をつけましょう～

夏の暑い時期、熱中症の大きな要因となる症状として気をつけた「脱水症状」。

脱水症状は必要な水分が十分に行き渡っていないことから引き起こされるさまざまな症状のことを言います。のどの渇き、倦怠感、めまいや頭痛、吐き気、筋肉痛や低血圧など、体にさまざまな不調をきたすなど、大変危険な症状です。

実は、冬場においても、脱水症状はおこることを知っていましたか？

冬場は空気が乾燥しているうえに、外で活動してもあまり汗をかかないから、普段はなかなかのどが渇いた感じがしません。そのため、夏場と違い水分補給を意識する機会が減ってしまいます。しかしながら、家の中で暖かくしているだけでも、知らず知らずのうちにじんわりと体の水分が減ってしまうので、定期的な水分補給が大事です。

特に、乳幼児やお年寄りは注意が必要です。

以下のような変化が来ていたら、要注意です。こまめな水分補給に努めましょう

冬場の脱水症状のサイン

- ・手先の皮膚がかさかさになる
- ・口の中が粘る。食べ物がのみ込みにくくなる
- ・食欲の低下などで、だるさを感じる。
嘔吐や下痢がある
- ・めまいや立ちくらみがする



新年明けましておめでとうございます。

今年も地域のみなさまの声に耳を傾け、ご協力をいただきながら高齢者の生活を支援していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。
スタッフ一同

<2月・3月 お元気サロンの予定>

- ・2月13日、27日、3月13日、27日(木) お元気サロン八百津
午前9時30分から11時30分まで 場所：福祉センター(ファミリーセンター北側)
- ・2月5日、19日、3月5日、19日(水) お元気サロン福地
午前9時30分から11時30分まで 場所：福地第四公民館

<2月・3月 こころの相談の予定>

- ・2月10日、3月10日(月)
高齢者のための「こころの相談」(事前に予約が必要です) 午後から

お問い合わせ 八百津町地域包括支援センター 43-3267 または 43-2111 (内線 2566・2567)
メールでもお問い合わせが可能になりました。ぜひご活用ください。
メールアドレス：houkatsu@town.yaotsu.lg.jp