



2023.11月の健康情報

お役にたてるでしょうか。ココミン HPを参考にしています



乾燥シーズンの季節は、**冬の『かくれ脱水』**に注意が必要です。

なぜかな・・・

1. 水分摂取が少なくなる
2. 暖房器具の使用で湿度が下がる
(乾燥環境になる)
3. 乾燥すると体の水分が失われる



かくれ脱水の症状

1. 皮膚がかさかさになる
2. 口の中のねばつき、のどが渇く
3. 以前より便秘がひどい
4. 足のつけ根がむくむ
5. 手足が冷たい
6. 手の甲をつねるともどらない
7. 舌の赤みが強い



かくれ脱水の予防

1. 1日に約1.2リットルの水分をとる。
こまめな水分補給を!
2. 水分の多い
ミネラル野菜・果物をとる
3. 部屋の湿度は50~60%保つ。
(加湿器を使用)
4. 2~3時間に1回は5分ほど喚起をする。

