



## 冬の時期に気をつけたい健康管理

### 「かくれ脱水」ってご存じですか

最近では街中でマスクを外されている方も多くなってきましたが、感染対策の基本はやはりマスクです。

マスクを着用していると、口の中の湿気が保たれるので、のどの渇きを感じにくくなります。そのような理由から水分をとる回数が減りやすい傾向になります。

また、空気が乾燥している環境にいる場合、目に見えない水分の蒸発が活発化し、知らず知らずのうちに口や皮膚から水分が失われています。

また、暖房器具が効いていると、汗をかくことが少ないので、水分をとらなければいけないという意識が薄れやすくなってしまいます。

このようなことから、冬は脱水に気づかないことが多いので、十分に注意が必要です。

高齢者の方の身体的な特徴として、口の渇きを感じるセンサーが弱くなったり、周囲の温度を感じるセンサーも弱くなってしまいます。暖房が効いた部屋でも、暑いと感じにくくなります。その他、こたつも体を温めてくれますが、センサーが弱っているので熱を感じにくく、こたつの熱の蓄積と脱水の進行により、冬でも熱中症になりやすいと言われています。

対策としては、やはり“のど”の渇きが分かりづらいですので、こまめに水分を摂取するようにしましょう。

治療などで水分の制限がある方は、主治医の相談してください。



### 新河端病院 理念

## 信頼と安心の医療

- ・患者様に感動をしていただける医療を実践します
- ・患者様に選んでいただける病院づくりを実践します

### 「患者さまの権利」

- 患者さまには次のような権利があります。  
私たちはその権利を尊重するような医療を行います。
- ・医療を受ける権利
  - ・知る権利
  - ・自分で決定する権利
  - ・プライバシーを守られる権利

医療法人 医修会 新河端病院