



冬の水分補給について

さて、11月に入り、ぐっと冷え込んでまいりました。唐突ですが、みなさん水分補給はしていますか？夏場は熱中症対策などで熱心に水分を補給していたのに、涼しくなってからというもの、あの熱心さはどこに行ってしまったのでしょうか？

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を身体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。



◆風邪対策に水分補給

寒くなってからというもの、職場で、街中で、風邪をひいている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて、「水分補給」も大事な予防策の一つです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に、湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給はのどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐとともに、侵入したウイルスをタンや鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により身体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分補給するようにしましょう。

◆脳卒中・心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も関わりがあります。寒くなって汗をかかなくなり、のどの渇きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分が少ないと血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態になります。血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中・心筋梗塞予防のためにも冬場も水分補給！です。

◆忘年会・新年会に水分補給

これからの時期、忘年会や新年会など、飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むとのどが渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態になります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。また、悪酔いをしないように飲酒の合間に水分を取ることも有効です。



—全国健康保険協会 協会けんぽ ホームページより抜粋—

インフルエンザ ワクチン予防接種のおしらせ

インフルエンザの流行する季節になりました。インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめる為にも、予防接種を受けましょう。接種後、抗体が出来るまで約2週間~1ヶ月ぐらいかかるので、年内に済ませるのが望ましいです。

料金 3,240円(税込)

※65歳以上の方は、市町村が送られてきた予診票を、忘れずにお持ちください。

(三島市在住の65歳以上の方で1,400円です)

当院は、予約制ではありません(但し、在庫が無くなり次第終了となります)

