



日本赤十字社

舞鶴赤十字病院



健診センターニュース 第16号

冬にも「脱水」になるってご存じですか？

先日、あるところでこんな会話を耳にしました。Aさんは80歳代の女性、最近体の調子が良くないようで、Bさんに相談していました。

Aさん：この頃、朝起きたら何や体がえらいわ。

Bさん：夜寝るときは何ともないの？

Aさん：別に何ともない。電気毛布して寝とんやけど、寒いで朝まで「強」にしてるんや。

Bさん：朝まで「強」のまま？熱すぎるんやない？布団に入るまでは「強」にしておいて、あとは温度設定を下げたら？



もしかしたら、Aさんは寝ている間に「脱水」になっているのかもしれないね。「体がえらい」と感じる原因のひとつに「電気毛布が熱すぎる」ことが考えられます。冬は空気の乾燥に加え、暖房器具の使用でさらに部屋の中の乾燥が進みます。気づかないうちに、体からどんどん水分が失われていきます。

さらに冬場は「汗をかかないから」「のどが渇かないから」など、夏場と比べ水分補給に積極的でないことも、脱水になる理由のひとつといわれています。

飲酒でも「脱水」になります。これはアルコールによる”利尿作用”や”発汗作用”、アルコールを分解する際体内の水分が使われるといったことが原因で起こります。お酒を飲むときには十分な水分をとるよう心がけてください。

また、冬場は感染症による発熱や下痢、嘔吐などによる脱水にも気をつけなければなりません。重症化しやすく、脱水リスクの高い小児や高齢者は、特に注意が必要です。

冬場の脱水予防として、次のようなことに気をつけましょう。

- 暖房の効いた部屋で過ごす時は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとるよう心がけましょう。できれば温かい飲物がオススメです。体もポカポカと暖まり一石二鳥です。
- 感染症による発熱や下痢、嘔吐などの場合は、体内の電解質も一緒に失われるため、経口補水液やスポーツ飲料をとるのが良いとされています。初めは少しずつ、様子を見ながら回数を増すようにしましょう。



看護師くみっきーのつぶやき……



ノロウイルスに要注意！！

毎年冬になるとノロウイルスが流行します。ウイルスが体内に入ると12～72時間で発症し、突然強烈な腹痛や下痢、嘔吐を起こします。

かつては汚染されたカキなどの二枚貝が主な感染源でしたが、最近は、ウイルスが付着した蛇口や便座などに触れた手からの感染など、二次感染が増えていると言われています。吐物等の処理の際に汚染された手指を介してや、さらには空気中に浮遊したウイルスが口に入るなどして感染が広がる場合があります。処理の際には使い捨ての手袋やマスクを着用し、窓を開け換気をするなど細心の注意が必要です。

予防は「手洗い」が基本です。石鹸で、洗い残しのないようしっかり洗いましょう。

消毒用アルコールはノロウイルスには効果がありません。塩素系漂白剤を用途に合わせ適切な濃度で使ってください。またノロウイルスは熱に弱いので、調理するときは中心部まで十分に加熱（85℃以上で1分間以上）するようにしましょう。

くれぐれもノロウイルスに呪（のろ）われないうちに……(^_^)

～ご案内～

今年度の人間ドックの予約は2、3月にわずかに空きがある程度となりました。今年度、受診を予定されている方は、早めのご予約をお願いします。

予約変更の場合も3月のご案内となりますので、ご都合の悪い場合は、早めにご連絡をお願いいたします。



感染症がはやる時期です。十分な休息をとりましょう。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)