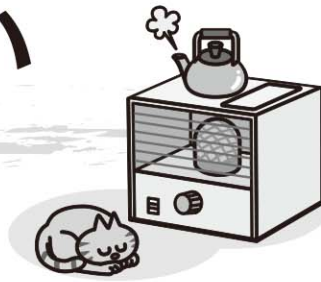


# 知っておきたい “かくれ脱水”



担当：山口

ちよつこ

保健師からの

脱水は「夏」に起こるイメージですが、実は寒くなり乾燥する季節にも注意が必要です。

寒くなると『体が冷えるから』『トイレに行く回数が増えるから』『のどが乾かない』などの理由から水分を取る機会が少なくなりがちです。そのため、知らず知らずのうちに“かくれ脱水”になっているかもしれません。

## ●かくれ脱水とは？

夏に起こる脱水は、汗をかくことによって水分と塩分などの電解質がいっしょに失われます。

冬に起こる脱水は、風邪やインフルエンザなどの感染症により下痢やおう吐、発熱などの症状によるものもありますが、知らず知らずのうちに皮膚から水分が失われたり、摂取する水分量が減ることによって起こるのがかくれ脱水です。また、生活環境が原因となることもあります。エアコン、こたつの使用や、就寝時に何枚も重ね着して、電気毛布を使って寝ている。このような生活環境では、少しずつかくれ脱水が進んでいきます。

## ●冬の脱水のサイン

- ・口の中や舌が乾く、ねばつく
- ・皮膚が乾く、かさかさする、粉を吹いた状態になる
- ・おしっこの量が減る、おしっこの色が濃い
- ・活気がない、だるい

## ●対策

- ・食べ物から水分を取る  
こまめな水分補給が基本ですが、水分をたくさん含んだ料理を食べるのも効果的です。スープ、鍋料理は湯気で加湿もできますので冬場には最適です。
- ・部屋の中の加湿  
加湿器の使用やストーブの上に水を入れたヤカンをかけておくのも有効です。



## 皆野八景候補地を募集！

### あなたの見つけた 風景が皆野八景に

皆野町の四季折々の自然、心安らぐ山里の風景など（仮称）皆野八景として未来に伝えていくため、定番スポットや誰も知らない、私だけが知っている、皆野町とは思えないといった様々な魅力あるスポットを一般公募により募集します。

■応募資格 ありません。町外の方も可。

■募集期間 平成26年11月1日(土)～平成27年9月30日(水)

#### ■応募内容・方法

皆野町の風景（町内から見える町外の風景でも可）、場所・選定理由（簡単に）に写真またはデジタルデータを添えて応募してください。コンパクトカメラ、携帯カメラ、データ、印刷物でも可。写真を添付できない場合は電話などでも可。

写真、データなどは返却しません。

写真コンテストではありません。写真は風景の概要を知るために使用します。

問合せ・応募先 産業観光課 ☎62-1462 mail kanko@town.minano.saitama.jp