

祝百寿

肝付町に住む百歳を迎えられる方々の長寿をお祝いするとともに、敬老の意を表し、4月にお祝いをした方のご紹介をさせていただきます。

振興会	氏名
岩崎	田中 サエ

※敬称略



田中 サエさんご家族



町立病院だより Vol.35



今月のテーマ：その不調、実は「隠れ脱水」かも？

～のどが渇く前に、賢く潤う新習慣～



1. 「隠れ脱水」とは？

脱水症の一手手前で、本人が気づかないうちに体内の水分が減っている状態です。6月は湿度が高く汗が蒸発しにくいので、体温調節がうまくいかず、室内でも「隠れ脱水」が起こりやすくなります。

2. セルフチェック：こんなサインに注意！

厚生労働省の資料等でも紹介される、日常生活で気づける脱水のサインです。

- 口の中：口の中が粘つく、舌が乾いている。
- トイレ：尿の色がいつもより濃い（黄色～茶色に近い）。
- 皮膚：手の甲をつまんで離したとき、皮膚がすぐに元に戻らない。
- 体感：なんとなく体がだるい、立ちくらみがする、集中力が続かない。

熱中症の予備軍
『隠れ脱水症』のを見つけ方
爪押しでセルフチェック



手の親指の爪を逆の指でつまむ

つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば脱水症を疑っている可能性があります

3. 厚生労働省推奨：脱水を防ぐ「水の飲み方」

「健康のための水を飲もう」運動に基づいた、効果的な水分補給のポイントです。

- 「のどが渇く前」に飲む：のどが渇いたと感じたときは、すでに脱水が始まっています。
- 「あとコップ2杯」を意識：
寝る前、起きた後、入浴の前後など、時間を決めてコップ1杯の水を飲みましょう。
- 食事も大切な水分源：

1日に必要な水分の約40%は食事から摂取されます。朝食を抜くとそれだけで約400ml～の水分不足になります。

- アルコールは水分補給にならない：

ビールなどのアルコールやカフェインの多い飲み物は利尿作用があるため、飲んだ以上の水分が体外へ出てしまいます。



町立病院では、24時間救急患者の受け入れを行っております。事前にご連絡の上、受診をお願いいたします。

文：肝付町立病院 事務局

お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721

