

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



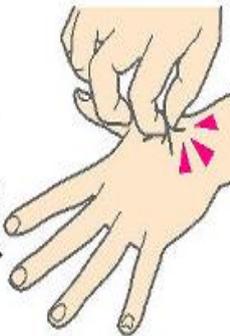
待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

～冬こそ注意「かくれ脱水」脳梗塞や心筋梗塞リスク～

乾燥する冬は気づかないうちに体から水分が失われ、脱水症の前段階「かくれ脱水」になりやすく脳梗塞や心筋梗塞が発症するリスクの一つとも考えられています。就寝中は水分を取らない一方で汗をかくため、脳梗塞は冬の明け方に起こりやすいと言われます。暖房の使用で室外より湿度が10～20%低くなる室内では、さらに水分は失われやすくなります。

かくれ脱水の見つけ方

- 皮膚がかさつき、つやがない。
皮膚がポロポロと落ちる
- 口の中が粘つく。つばが少なく、ゴクンとのみ込めないことがある
- 便秘になった。
便秘薬を使う頻度が増えた
- 皮膚の張りがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上も残る
- 足のすねがむくむ。
靴下のゴムの跡が10分以上残る



体のほぼ半分を占める「水」。この体に含まれる水分のことを「体液」と呼びます。体液は、汗や尿で体の外に出ていく水分と飲食によって体の中に入る水分のバランスをとれることで一定の量が保たれています。ところが以下のような原因で体液のバランスが崩れ、体液が不足しやすくなります。このように、知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水症状に陥ることを「かくれ脱水」と言います。



【暑さ】

【病気】

【飲食】

日常生活ではノドが渇いていなくても意識的にこまめに水分補給をしましょう。年末年始は、飲酒の機会が増えます。アルコールは強い利尿作用があって脱水を招きます。お酒を適量にして一緒に多めの水を飲みましょう。二日酔いも軽くなります。

掲 示 板

* お餅のお話 *



もうすぐ正月ですね。お餅を食べる方もたくさんいるでしょう。スーパーなどで売られている切り餅は、1個約50gで約120kcalです。2個でご飯1膳分(約250kcal)になります。

あんこ餅(こしあん50g)1個で約250kcal、きなこ餅は約190kcalにもなります。

2個以上食べるとご飯膳よりもカロリーが多くなってしまいます。おすすめのお餅の食べ方は磯辺焼きや大根おろし餅、野菜をたくさん入れたお雑煮です。

お餅をがまんすることはありません!! 食べ方を工夫してお餅を楽しみましょう (^ ^) v

