

8月 ほけんだより



まいにちあつ ひ づ
毎日暑い日が続いていますが、のどの強い渴き、大量の汗、めまい、吐き気、

しょくよくふしん からだ きんにく しょうじょう
ぼんやりする、食欲不振、体がだるい、筋肉がつる、といった症状はありません

たいない すいぶん しお ふそく だっすいじょうじょう お
か。体内の水分とナトリウム(塩)が不足すると、このような脱水症状が起こります。

あせ みず の てきど えんぶん ふく
たくさん汗をかいしたときは、水だけ飲んでも適度な塩分が含まれていないため、

からだ すいぶん かいふく からだ 礼な すいぶん ほきゅう
体の水分のバランスが回復しません。体から失った水分を補給するに



てきど えんぶん ふく いんりょう ほきゅう
は、適度な塩分の含まれている飲料(スポーツドリンクなど)で補給する

こうかでき
ことがより効果的です。

すいぶんほきゅう
水分補給のベストタイミングとは?

かわ かん すいぶん ほそく じつ だっすい はじ ぜんちょう
「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これは、実は脱水が始まる前兆な

で まえ すいぶん ね まえ お あと かつ
のです。できればこのサインが出る前に水分をとりましょう。寝る前や起きた後、活

どう ぜんご とちゅう にゅうよく ぜんご すいぶん
動の前後や途中、入浴の前後はいつもよりたくさん水分をとりましょう。



8月のよてい

たいじゅうそくてい
7(月)~10日(木)体重測定

みうらいしらいしょ いそがい D R そうだん
25(金)三浦医師来所、磯貝Dr相談

