

健康コラム



冬も油断できない 脱水症状とその予防法！



Vol. 90

健康推進係 保健師

身体の中の水分や塩分が不足しておきる脱水症。寒さで水分摂取量が減り、低温低湿度で皮膚が乾燥しやすい冬にも注意が必要です。ノロウイルスやインフルエンザによる脱水症のリスクもあります。身体に異変を感じたら早めに医療機関を受診しましょう。

○脱水症の症状…のどの渇き、ぼんやりする、食欲不振、こんぱいイライラする、体温上昇、疲労困憊、尿量の減少と濃縮、頭痛など

○予防法…▽日頃からこまめな水分補給を行いましょう。▽適切な衣服の着用を心がけ、室内では厚着しすぎないようにしましょう。

▽加湿器などを活用して、部屋の乾燥を防ぎましょう。▽こたつやホットカーペットは発汗を促進し、脱水の原因になります。長時間の利用は避け、利用する際は適度に水分補給をしましょう。

特に高齢者は体内の水分量が少なく、脱水を起こしやすいです。いつでも水分補給ができるように身近に用意しておきましょう。

『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：1月26日（月）午後1時30分～ 場 所：末吉中央公民館

カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

連絡先 (予約窓口)	担当課・係	電話番号
	本庁・保健課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

11月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（11／25～11／27）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄				
	メス	327	918,000	2,056	550,272
	去勢	348	800,280	2,113	627,921
	計	675	918,000	2,089	590,304
曾於地区	雄				
	メス	660	918,000	2,042	551,230
	去勢	784	852,120	2,099	633,874
	計	1,444	918,000	2,077	596,101

1月の子牛せり市は、1／27～1／29の予定です。