富士見高原病院

みんなの健康教室



のどが渇かなくても体はカラカラ？
高齢者の「冬の脱水症」

冬は空気が乾燥しているうえに、エアコンやストーブなどの暖房器具の使用によって体から水分がどんどん失われます。さらに、高齢になると「のどの渇き」を感じにくくなるため、自覚がないまま脱水が進む「**かくれ脱水**」のリスクが非常に高まります。

「トイレが近くなるから」と水分を控えるのは非常に危険です。水分が不足すると、血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクも高まります。冬場に気をつけていただきたいことや、予防の基本をお話いたします。







内科医師（富士見町出身です）

樋口　翔

日時 11月26日(木)　15:00～16:00

場所 富士見高原病院 ４階 第１会議室

事前申し込み不要　※富士見町健康ポイント対象教室です。

お問い合わせ 富士見高原病院 TEL.0266-62-3030