



冬のかくれ脱水



本格的な冬が到来し、寒い日が続いています。体の冷えが気になるこの時期、つつい水分補給を忘れ、自覚症状無く脱水を引き起こしている可能性があります。私たちの体は普通に生活していても一日に約 2.5 ㍓もの水分を失っています。水分補給を十分にすることで脱水を防ぎ、健康維持や風邪予防にもつなげましょう。

●脱水の原因



- 外気が乾燥しているうえに、エアコンなどの暖房器具の影響で湿度が低くなり、体表面や呼気から水分が失われる
- 夏に比べ汗をかく機会が少なく、寒さで喉の渴きを実感しにくいので、水分補給を怠ってしまう

●水分補給の効果

風邪予防・・・風邪の原因となるウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを体外に排出する作用を助ける効果があります。

脳梗塞、心筋梗塞のリスク低減・・・体が脱水になると血液がドロドロになり血管が詰まりやすくなります。水分補給をすることで、それを予防します。



●冬的水分補給



常温の水や温かいお茶、白湯など体を冷やさない飲み物を飲みましょう。アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やし体内の水分を排せつしてしまうので、水分補給としては適しません。

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事でも病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック