



# ホームページ開設しています!

半田クリニック 相生市

検索



健康に役立つ院長コラム、  
定期的に更新中!



ここ最近では日中の気温差がはげしく体調を崩しやすい時期となりました。実はこの時期に増えるのは「脱水」の症状です。脱水症は体液のバランスが崩れておこるもので、暑い夏に炎天下で運動した時におこる症状のように思われがちですが日常においてもおこりやすい症状で、例えば「入浴後」でもおこりえます。脱水の症状は喉が渇く以外にも「尿量が減る」「頭痛」「たちくらみ」「もうろうとしている」などがあります。寒くなると水分摂取量がどうしても減少するため、このような症状が出現し、放置していると何かしらの後遺症などの日常生活に支障をきたすようになることもありえます。

症状が出た場合、まずは安静にしつつ水分だけでなく塩分も摂取して頂き、落ち着けば医療機関に受診して医師の診断を仰ぐようにしてください。