

～お口は健康の窓口～

# はくすい歯力 ふれあいレター

札幌市北区北24条西14丁目3-8  
北24通メディカルブレイス 1階  
TEL 011-717-8211  
FAX 011-717-8241

発行責任者  
平松 えりこ

2022. 7. 1 刊行

NO. 184



## かくれ脱水にご注意!!



北海道もいよいよ夏本番です。この時期注意したいのは熱中症です。熱中症は、体内の水分が失われる「脱水症」と大きく関係しています。脱水症は進行するまで症状が出にくいいため、めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れたときには、かなり進んでいることも。脱水が進めば、体の機能が低下して死に至ることもあります。

特に高齢者は体の感覚が鈍くなり、汗をかきにくくなったり、夜トイレに行くのが億劫で水分を控えたりして、脱水症状が起こりやすくなります。室内にいても起こるので、特に注意が必要です。

### ●「かくれ脱水」の症状

気づかないうちに体の水分が減り、脱水症一步手前になるのが「かくれ脱水」。この段階で気づいて適切に対処し、進行を食い止めることが重要です。

#### 【こんな状態は要注意】

- ・指先が冷たい。
- ・食欲が低下した。
- ・爪を押した後、白からピンクに戻るまでに3秒以上かかる。
- ・口の中が渇く。
- ・舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いている。

など

### ●かくれ脱水を防ぐには

- ・室温28℃、湿度70%を超えないようにする。
- ・スポーツドリンクや経口補水液など、塩分を含む飲料を少しずつ飲む。



かくれ脱水は舌をチェックして、早目の対応で症状改善に心掛けましょう。

## 休診のお知らせ

誠に勝手ながら、8月12日～15日はお盆休みのため休診とさせていただきます。

何卒ご理解の程宜しくお願い致します。



## 予約日・予約時間を メールでお知らせします!

- ①携帯電話の「アプリ」又は「カメラ」から下記のQRコードを読み込み、空メールを送信。
- ②すぐに登録フォームが届きます。

⇒[return\\_83058032@  
dentareserve.com](mailto:return_83058032@dentareserve.com)

登録は診察券番号と名前入力だけでOK!  
※ご予約を登録するものではありません。

