

冬の隠れ脱水に注意を

冬は空気が乾燥しているので汗をかいても気付きにくく、寒いので水分を取るのも控えめになりがちです。そのため、気付いた時には脱水症の一手手前という、隠れ脱水と呼ばれる症状になりやすいのです。

脱水状態になると脳梗塞や心疾患などの重篤な病気を引き起こしやすくなるので大変危険です。

症状の起こりを見逃さないように

①肌の乾燥

肌の乾燥は水分不足のサイン。冬は空気が乾燥しているので肌の乾燥対策として皮膚表面の保湿には注意を払っているかもしれませんが、でも、体の内部からの水分の補給も必要なのです。

②口中の粘つき

口の中が何だかねばねばする、と感じたら脱水が始まっているサイン。水分不足が起きているのです。

③体のだるさ

体がだるい、気力が出ない、という場合も、脱水が起きている可能性があります。

④めまいや立ちくらみ

体内の水分が少ない状態だと、血液が濃くなり、いわゆる「ドロドロ血液」の状態になっていて、めまいや立ちくらみ、ふらつく、といった場合は、脱水がかなり進行している恐れがあります。

症状を起こさないために

こまめな水分補給が体を守ります。温かい飲み物で体を温めながら水分補給しましょう。

また空気が乾燥していると皮膚から水分がどんどん失われてしまいます。室内の加湿をして乾燥を防ぎましょう。

冬は厚着をして睡眠をとるので、夜寝ている間に水分が多量に失われてしまいます。朝起きたらまず水分補給を心がけましょう。

毎月第2日曜日は、さかわ家族防災会議の日

今月のテーマ 危険箇所を確認しよう！

風水害や地震から生命と財産を守るには、一人ひとりの備えと適切な避難が重要です。日ごろから、身の回りにはどんな危険箇所があるか、どこに避難したらよいかについて、家族で確認しておきましょう。

☎ 総務課 危機管理対策室 電話22-7700 防災行政無線確認ダイヤル 0120-331-259

広告

循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック (旧田村外科)いの町波川 R33 沿い

循環器専門医

☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。



交通安全協会からのお知らせ



交通安全協会佐川支部・佐川警察署 電話 22-0110

※交通安全協会は皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお願いします。

年末年始の交通安全運動

実施期間 令和4年12月6日(火)～12月15日(木)
令和5年1月10日(火)～1月19日(木)



年末年始は、飲酒の機会が多くなり、交通量も増加します。県民一人ひとりが交通安全に対する意識を高め、交通ルールをしっかり守り、安全で安心な人にやさしい交通環境をつくることにより、交通事故を防止することを目的とします。

<年末年始の更新手続きについて>

年末年始は、更新窓口が大変混み合います。更新期間は、誕生日の前後1ヶ月(2ヶ月間)です。余裕を持って手続きをしてください。

佐川署の受付は、年内は12月28日(水)まで年明けは1月4日(水)から通常業務です。

免許センターは、特に混雑が予想されるので、お手続きは、ぜひ佐川署にお越しください。

『年間500円(×有効年)』で会員へ!

今月の「加盟店」ピックアップ紹介



(有)坂本商店

～配達料
無料サービス～

佐川町乙2180
電話0889-22-0010
※免許証と会員証を店頭で提示して下さい

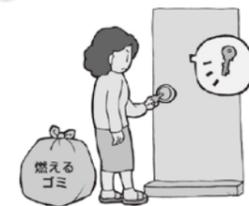
地域安全アドバイス

高吾北地区地域安全協会事務局 電話 22-0560 (佐川警察署 刑事生活安全課内)

年末年始は鍵掛けを心がけよう

～鍵掛けで空き巣からお家を守ろう～

1 朝のゴミ出しなど短時間であっても必ず鍵を掛けましょう。



2 戸建ての2階や集合住宅などの上階の方も、窓の鍵を掛けましょう。

3 家に居るときでも玄関の鍵は内側からしっかり掛けておきましょう。

