



## 《Instagram》

米田内科のInstagramを始めました。院内の花や絵などを発信しています。下記のQRコード、URLもしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをお願いいたします。

[https://www.instagram.com/yonedanaika\\_garden/](https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/)



YONEDANAIIKA.GARDEN

## 《診療のご案内》

【休診日】

2月2、16日(木) 午後

【米田圭佑医師 診察日】

1月14、28日(土)

## 《一点モ/工房》

レインボーはうすの作家さんのミモザの絵を運動療法室に展示しています。



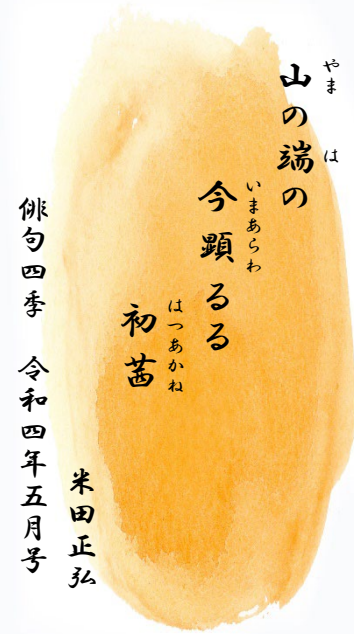
## 《季節の花々》



### 【フランネルフラワー】

- セリ科アクチノータス属
- 原産地 オーストラリア

花や葉に細かい毛が密生し、手ざわりが毛織物のフランネルに似ていることからフランネルフラワーと名付けられました。白くやわらかな花びらの先端がほんのり緑色に色づくのが特徴的です。



## 《健康の秘訣》隠れ脱水に注意しましょう

『脱水』というと夏のものイメージする方も多いかもかもしれませんが、夏とは違った原因で起こる冬の『隠れ脱水』にも注意しましょう。隠れ脱水は、症状が進むと血液の粘度が高くなることで血管が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす原因になると言われています。寒い冬を健康に乗り切るためのポイントを紹介します。

### 症状

#### ネバつき

口の中がねばつき  
飲み込みにくくなる

#### カサつき

手足の皮膚が  
乾燥しかさつく

#### ダルさ

脱水の初期症状  
体がだるくなる

#### フラつき

めまいや  
立ちくらみがする



### 原因

- ☁️ 空気が乾燥し、呼吸や皮膚から水分が蒸発する
- 💧 冬の寒さで喉の渇きを感じにくく、水分摂取量が減る
- ☀️ ウイルス感染による下痢、嘔吐

### 対策

- こまめな水分補給 2~3時間おきにコップ1杯の水を飲む
- 部屋の湿度を上げる 加湿器を使い湿度50~60℃に保つ
- 水分の多い野菜を食べる 白菜、水菜、もやし、大根など

