



# 温もりある冬を・・・



## たけおか新聞



### 第27号

## 厳しい寒さが到来！水分補給ってできる？



佐賀市街のイルミネーション

### 冬場の水分補給のメリット

- ① 風邪対策  
ウィルスは乾燥した状態で活発化します
- ② 脳卒中・心筋梗塞予防  
水分摂取が少ないと血液がドロドロに！
- ③ 忘年会・新年会での水分補給  
飲酒が過ぎると脱水症状になりやすい！



今年もあと一か月となりました。家庭でも職場でも何かと慌ただしい時期でもありますね。

さて、唐突ですが、寒いこの時期でも『水分補給』をしていますか？

夏場は熱中症対策などでせつせと水分を補給していたのに、涼しくなつてからというものの、あの熱心さはどこに行ってしまったのかという人も多いのではないのでしょうか？

**冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが増えます。**これは寒くなつて血圧が上昇することも一因ではありますが、**水分補給も大いに関わっています。**寒くなつて汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。**水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がります。**いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によつて血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞予防のために、冬場もしっかりと水分補給をしていきましょう！

## 紅葉見物に行きました



佐賀県多久市の多久聖廟・西溪公園に紅葉見物に行ってきました。孔子（こうし）を祀る多久聖廟は、受験シーズンを控えた年末から年始にかけ、多くの受験生が合格祈願に訪れることでも有名ですね。

また、西溪公園では、春の梅に始まり、約400本の桜、つつじ、秋にはもえるような紅葉約180本が公園をつつみ、1年中自然の変化が楽しめるようです。物産館や資料館などもあります。一度、足を運んでみてはいかがでしょうか？



佐賀は魅力度ランキングもどん底ですが、四季折々の風景を楽しめる場所も多いですよ