

■水分補給の大切さ

気温が段々と上がり、夏場は特に水分補給が重要と言われておりますが、どの季節でも水分補給は必要です。では、水分補給をしないとどうなるのでしょうか。

人間の体は大半が水分でできています。成人の場合は約60%、新生児の場合は約90%、高齢者は約50%が水分です。夏は気温も高く、湿度も高い

ため、たくさん汗をかきます。体温を調節するための水分、尿として出ていく水分、呼吸する際にも、水分を蒸発させ、外へと出ていきます。つまり、汗をかく、かかないに関わらず、人は水分補給をしないと体を維持できなくなります。

【水分が足りないことで起きる症状】

- ・むくみやすくなる
- ・熱中症になりやすい

- ・判断力の低下
- ・イライラやストレス
- ・便秘になりやすい

・うつや倦怠感が起きやすくなる

このように、水分が足りないとい私たちは体にあらゆる不調を招いてしまいます。また、体内の水分のうち20%ほどが失われると人間は死に至ることもあると言われておりますので、水分はとても重要な存在なのです。

【水分補給のタイミングはいつがよいでしょうか】

- ・朝起きてすぐ
  - ・通勤後、職場に到着したとき
  - ・昼食前と昼食後
  - ・夕食前と夕食後
  - ・就寝前
- 水分を摂ることを忘れてしまうという方は、何かする前に水分を摂るクセをつけてあげると習慣化できます。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いします。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○通所リハビリ利用者には毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来6月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 第1金曜日のみ診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 6/9.16.23診療	総合南東北病院 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了	小林利男 整形外科・内科	宮島彩乃 眼科 予約制（事前に電話または窓口でご予約下さい）	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	緑川博文 心臓血管外科 6/5のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 6/9.16.23診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科		小鹿山博之 内科・脳外科	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。  
(☎0248-53-2415)  
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター（☎0248-23-9909）で確認いただけます。