

◆脱水症について

人間は、体重の約60%を水分が占めています。この水分が不足した状態が脱水症です。通常は脱水になれば喉が渴いて水を飲みますし、腎臓が体内の水分量をコントロールする等の調節機能が働くので重大な脱水症状は起きません。しかし、高齢者や子ども等、喉の渴きを感じにくい、あるいは訴えられない人や、喉が渴いていても自力で水を飲めない人等は脱水症状になる可能性があります。また、ホルモンバランス等の問題で、体の水分調節機能に異常があつて脱水症になる人もいますし、もともと健康な人でも、感染症にかかった場合やスポーツ時等では脱水症になることもあります。

- ・喉の渴き
  - ・尿が減る
  - ・吐き気がする
  - ・ぼんやりする
- このような症状が出た場合は、水分、塩分、糖分の配合バランスを調節した飲料を口から飲ませることで、脱水状態からの回復や予防をねらいます。体調が悪い時に最初から大量に飲むと吐いてしまうので、最初は少量のみ飲料を与えるようにします。数分間隔をあけて嘔吐がないことを確認したら、また少量水分を与える。これを繰り返し、少しずつ増やしていくようになります。水分摂取しても1時間以上嘔吐がなければ、固形物を少しずつ摂取していくようになります。
- これから暑い時期が続く、汗をかき等して自分でも気が付かず脱水症状に陥っている可能性もあるかもしれません。普段から意識して水分補給を心がけましょう。

(参考文献)  
「メドレー」より一部抜粋。  
脱水の症状として

『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、検温をお願いしております。
- 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、感染対策の為に所者の外泊は禁止しております。また、面会は予約制となっております。
  - 通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。
  - 施設内及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7月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状、風邪症状がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。(0248-53-2415)

	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	小林利男 整形外科・内科 7/10診療	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 7/5.12診療	小林利男 整形外科・内科 7/6.13.20診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科 7/2.16.23.30診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/3.17.24.31診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/4.18.25診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/27診療	
				八木正樹 小児科 7/11のみ診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制) 7/5.12.26診療	総合南東北病院医師 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	小林利男 整形外科・内科 7/10診療	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 7/5.12診療	小林利男 整形外科・内科 7/6.13診療	
	緑川博文 心臓血管外科 7/1のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/2.16.23.30診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/3.17.24.31診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/18.25診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/19.26診療	内藤 梓 消化器内科・外科 7/27診療	
	月曜午後【心臓血管外科】 (14:00~の診察となります)		水曜 14:30 受付終了	八木正樹 小児科 7/11のみ診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日診療	

※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。

※眼科は予約制となっております。  
(事前に電話または窓口にてご予約ください)  
※7/5(金)~7/15(月)まで内藤梓先生は休診となります  
※7/19(金)眼科は休診となります