

あき乃だより

第69号

平成30年7月 発行



太陽がまぶしい季節。暑さもいっそう厳しくなってきました。
この季節に気を付けなければいけないのが、脱水症です。
そこで今回は「脱水症」についてご紹介いたします。
どうぞ、参考にして下さい。

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	随時
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後しましたり、
お待ちになる時間が、長くなる場合がございます。
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

*今月の火曜午前の2診担当医：7/10・7/24（七海）
7/17・7/31（福西）

※七海：7/12（木）の診察は11時までとなります。

当院夏季休暇のお知らせ：8/11（土）～8/16（木）まで休診となります。

日曜日を担当しておりました佐々木が7/8を最後に退職となります。
それに伴い、日曜日の担当医が週により変更いたしますので、随時ご確認を
お願いいたします。ご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございません。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL:042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の7～9月生まれの対象の方は、9月30日まで 受診可能です。
（国立市の10月以降生まれの対象の方でも前倒しに受診可）

国分寺市の66歳以上の7月生まれの対象の方は、10月31日まで、
8～11月生まれの対象の方は12月28日まで 受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込み ください。
有効期限の直前は混み合いますので、お早めにご予約ください。

肺炎球菌のワクチン接種をおこなっております

国立市・国分寺市・府中市在住の方で市の助成を受けられる方は、
予約票、または接種券が必要となります。

市の助成対象の方の接種、及び自費の接種、共に予約制となります。
詳細は受付までお問い合わせください。



意外と知らない
豆知識

消防庁によると平成29年5月から9月の、全国における熱中症による
救急搬送人員数は52984人と多く、他人事とは思えない人数です。
体温が上昇すると、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分
だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症に
なり、放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が悪化していきます。
特に暑さに慣れていないときにかかりやすいので、お気をつけ下さい。

脱水症

体に含まれる水を「体液」と呼びます。体液は体の約60%を占める水分とミネラル(電解質)、タンパク質などで構成されており、汗で失われ、その補給ができない場合に脱水症になってしまいます。



脱水症の症状

体液は酸素、栄養分の運搬や、体温調節、体の環境維持など、大切な役割を担っています。脱水症になると血液の量が減り、血圧が低下し、必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排出する力も低下します。大量の汗をかいたり、喉の渇き、めまい、食欲不振や足がつったりすることもあります。



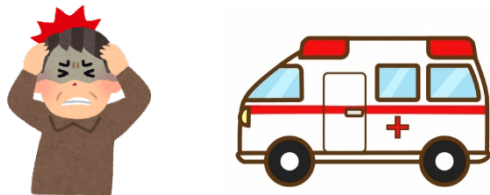
脱水症と糖尿病

糖尿病の方の血液は高血糖で余分なブドウ糖が存在している状態です。そのため血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。血糖コントロールが良好ではない方は、脱水症になりやすいので気をつける必要があります。血糖値が高すぎると、それを薄めようと血管の外側から水分を取り込み続けるために水分が増え過ぎ、尿として体外へ排出されてしまい、脱水症を起こしやすくなります。



脱水症と脳梗塞

夏の脳梗塞は脱水が関係していることがあります。脱水の状態では血液中の水分量が減少し、密度が高くなります。すると、摩擦などの刺激によって、血液を固める働きをする血小板が、小さな塊を作り始めます。さらに、周りの赤血球や白血球を取り込みながら、血の塊＝血栓を作り出すのです。その血栓が脳の血管に詰まることで脳梗塞が起きてしまうのです。



脱水症とアルコール

お酒を飲んで水分をとったと思うのは危険です。理由は2つあります。

- ①アルコールには利尿作用があり、飲んだ以上に尿として水分が出てしまいます。
- ②アルコールを分解するには水分が必要なためです。



対策

- ①室内では扇風機やクーラーを使用し、適切な温度、湿度を保ちましょう
- ②飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給をしましょう
- ③帽子や日傘で、日ざしを避けましょう
- ④睡眠をしっかりと、バランスのよい食事をしましょう



※運動時の水分補給も注意が必要です。スポーツドリンクは汗と共に失われる塩分などの電解質をバランス良く含みますが、糖も含んでいるものが多いです。糖の多いスポーツドリンクを大量に飲むと、高血糖になりかねません。たくさん汗をかいたときには糖を含まない飲み物を選ぶか、水やお茶に一つまみの塩を加えたり、梅干しと一緒に水分をとったりすることが勧められます。疾病によって水分摂取量が異なるのであらかじめ主治医にご相談下さい。



当院では設備の関係により、熱中症に対して適切な処置ができませんので、熱中症が疑われる場合は速やかに救急車を呼ぶか、最適な処置ができる病院またはクリニックにご相談ください。