



# ひびこれこうじつ 日々是好日 8月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>

今年の比較的雨の少なかった梅雨は終わり、秋田の短い夏は今まさかりです。外での作業やスポーツは、一番熱い時間帯はさけて、熱中症に気をつけてください。また計画的に休憩時間を決めて、水分休憩をとっていただくのがよいと思います。

汗をかき、のどが渇いて、水分だけを多量に摂取しますと低ナトリウム血症になってしまいます。水分だけでなく塩分も喪失してしまいますので、水分のみで塩分の補充が足りない場合、血中の塩分が減ってしまいます。一般のスポーツ飲料でも塩分が足りませんので、たくさん汗をかいた場合はさらにプラスして塩分を取らなければなりません。塩分が減ってしまいますと、頭痛、倦怠感、足の筋肉のけいれんが出てきます。上手に塩分を補充するために、最近では塩飴など工夫された商品がたくさん出ていますので、そういったものを利用されるのがよいかと思います。

暑い時期に気を付けていただきたいのは、急性の熱中症のみならず、夏まけ、暑気あたり、暑さ負けなどいろいろな言い方で表現される状態です。暑さで体力が低下しているところに、冷たいもの(アイスクリーム、ビール、ジュースなど)や消化に悪い(枝豆、トウモロコシ、スイカ、キュウリやナスの漬物など)ものをとることで、消化器官にダメージをあたえ、食欲を低下させ、さらに体力を落としてしまうという悪循環になってしまいます。昨年、常温飲料なんて流行りましたが、朝夕の気温はまだ上がらないうちは暖かいものをとるようにして、消化機能を温存してもらいたいと思います。脱水の治療は西洋医学でもできますが、夏まけの治療薬は、漢方薬でしかできませんので、ご相談いただければと思います。

## アクセスマップ



ホームマック広面店に入るようにおいでください。当院の玄関は、ホームマック玄関と斜向かいになっています。

## 8月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

○休診

△午後休診