



# 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>

暑い日が続いている頃と思われませんが、いかがおすごでしょうか？梅雨の期間が短く、7月上旬から真夏日になったりしておりましたので暑さに辟易されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？炎天下に外で過ごさなければならぬ日や、湿度が高く不快指数の高い日は、室内であっても脱水や熱中症に気を付けなければなりません。こまめに水分と塩分を補給していただくことをお勧めいたします。汗をかくことで水分だけでなく塩分も失われますが体の中の塩分が足りなくなると、脳がむくんで頭痛をおこし嘔吐したり、食欲がなくなったりします。急性腸炎でよく使われるOS-1など点滴代わりの飲み物は塩分が多いので、一般のスポーツ飲料だけでなくOS-1も交互に飲んでいただきたいと思います。ただOS-1は値段が高くてという方は、500mlのスポーツ飲料に対して食塩1グラムを入れてあげると代用できますので、ぜひお試しくださいと思います。最近では脳外科手術後の脳の浮腫（むくみ）に対して漢方薬（五苓散）が使われますが、脱水時の低ナトリウムによる頭痛にも五苓散は使用され効果を発揮しますので、とくにこの夏の時期は重宝するかと思われます。熱中症には清暑益気湯、倦怠感には補中益気湯、胃腸障害、食欲不振には六君子湯を併用しますとより有効です。

例年この後、点滴に来られる方が増えてまいります。脱水で腎不全の方は腎不全が進行したり、糖尿病の方ですと高血糖で入院になったりしますので、お気を付けいただきたいと思います。

## 8月

### 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						△
②	3	4	△	6	7	△
⑨	10	11	△	⑬	⑭	⑮
⑯	17	18	△	20	21	△
⑳	24	25	△	27	28	△
㉑	31					

○ 休診

△ 午後休診

### 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。