



ひびこれこうじつ 日々是好日 7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>



7月になり、さすがに暑い日も多くなってまいりました。この時期、外で作業される方はもちろん室内で大半を過ごされる方も脱水や熱中症に注意をしなければいけません。

汗がたくさん出ますと、水分だけでなく塩分など多くの電解質も失ってしまいます。そこで水分だけをとってしまいますと体の中の塩分は薄くなり、低ナトリウム血症となり頭痛、だるさ、吐き気などの症状が出てきます。脱水改善に OS-1（所ジョージさんCM）という清涼飲料がありますが、一般のスポーツドリンクよりも塩分が多く

500mlのスポーツドリンクに対して1グラムの食塩を加えると同じくらいの塩分濃度になります。脱水改善飲料は一般スポーツドリンクの倍近い値段ですので、ぜひお試しいただければと思います。普段塩分制限されている方でも、こんなときは少し多めに塩分をとられても大丈夫です。まず足りなくなってから補うのではなく、足りなくなる前に水分塩分を先手で補給していただいたほうがよいようです。予防としては、やはりこまめに水分をとり、強い日差しの時間帯を避けて、時間を決めて休憩をとることが大事です。各地の暑さ指数（WBGT）は厚生労働省ホームページからメールで受け取るサービスがあったり、スマホのアプリにも熱中症に関するものがあったり、ヤフー地図でもわかるようです。さらに最近では熱中症指数を測定可能な温湿度計が市販されているため、各自購入されても良いかもしれません。熱中症になってしまったかなと思ったら、体を冷やして、水分をとらせ、早めに病院を受診していただければと思います。暑い日が続きますのでご注意ください。



7 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	△
③	4	5	△	7	8	△
⑩	11	12	△	14	15	△
⑬	⑮	19	△	21	22	△
⑳	25	26	△	28	29	△
⑳						

○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。