



# 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、先月上旬から暑い日が続い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する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。脱水でよく使われる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。ただし塩分が多く、多量に飲むとしょっぱくて飲みづらくなってきますので、食品やサプリメントなど、飲み物だけでなくいろいろ工夫してください。最近では脳外科手術後の脳の浮腫（はれ）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同じ効果を発揮してくれますので、この夏の時期は重宝するかと思われま



例年この時期には、点滴を希望して受診される方が増えてまいります。脱水になると、腎不全の方は病状が悪化したり、糖尿病の方ですと高血糖で救急搬送されたりしますので、お気を付けいただきたいと思