

# 『さくら通信』 第212号 (2023年7月)

## (逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：内田 学

◀ホームページアドレス URL <http://www.zushi-clinic.jp/>>

それって脱水症では？

・手の甲をつまんで離した時に跡が残る

減ってしまいうタイムイングなので要注意です)

いよいよ、暑い夏がや

ってきました。今年も

・口の中や舌の乾燥が気になる(舌がつやつやしていない)

【何を飲んだらいい】

既に、救急搬送される患者

さんが増えてきています。

・最近便秘気味

・ノンカフェイン飲料(水・麦茶・ルイボスティーなど)

ます。みなさんは、

「水分補給」出来ていま

【水分不足を防ぐ】

身体維持に必要な電解質や栄養は食事から摂れる為、水・麦茶

すか？

脱水症は沢山汗をかく

・食事はしっかり取りましょう(食事にも水分は含まれています)

等で十分です。緑茶や

外での活動中はもちろん、

活動の少ない室内でも

・寝る前と朝起きた後にコップ1杯の水分を取り

コーヒーは利尿作用があるため、水分補給目的には適しません。コ

脱水は重症レベルにならないと

気づきにくいのも

・入浴前後に水分を取りましょう(入浴も水分が

ーヒーを飲んだら水を1杯など組み合わせましょう。

のも

【こんな症状に要注意】

・喉が渇く

・尿の色が普段より濃い

・爪を押して離れたとき

にすぐピンク色に戻らない

ない



・経口補水液

脱水症を改善する目的で

摂取します。軽度から

中等度の脱水症に適

しています。(糖や塩分

が多く含まれているので、日常的に飲むものではありません。)

・スポーツドリンク

人間の体液とほぼ同じ

浸透圧の飲料。糖質

が多く含まれている

為、エネルギー補給に

もなる。

・ハイポトニック飲料

人間の浸透圧より低い

飲料の事(浸透圧は

低い方が身体に吸収

されやすい)

◎一日にどの位飲め

ばいいの？

A: 1500ml ~ 2000

mlが目安です。一度に

沢山取らず、少量を小

まめに取りましょう。

◎冷たいものでも良

いの？

A…冷たい物を続け  
て取ると胃腸が冷え  
て、消化不良に繋が  
ります。5℃～15℃  
が吸収が良いと言わ  
れています。

◎暑い時はスポーツ  
ドリンクを凍らせて  
もいい？

A…これはNGです。  
スポーツドリンクを  
凍らせると、部分的  
に成分濃度が違っ  
てくるので、水分吸  
収に影響が出てき  
ます。スポーツドリ  
ンクは凍らせず、そ  
のまま飲むようにし  
ましょう。

まめに水分を取ること  
が大切になってきます。

コロナワクチン接種

予約受付中

コロナワクチン接種を  
行っています。

接種券が届いた方は、予  
約受付をします。(過去

2回接種済の方)

\*前後に他の予防接種  
を行う場合には、原則と  
して13日以上の間隔を  
空けてください。

体調の悪い方、

まずはお電話を

5月8日の5類変更

以降、直接診療所に来ら  
れる方が増えました。

風邪症状など、体調の悪

い方は、直接来るのでは

なく、必ずお電話で来院

前にご相談ください。

発熱患者様は別室での

対応になります。時間を

調整してご案内してお

りますので、ご協力お願

い致します。

感染症対応の部屋は

限られておりますので、

お車で来られる方は、車

内での待機をお願いす

る場合があります。



「特定・長寿健診」を

受けましょう。

4月より、新年度の検

診が始まっております。

今年は、逗子市在住の

40歳～74歳の国民健

康保険の方は、基本料

金(千五百円)は無料にな

っております。

受診率が上がらないと、

来年は有料になってし

まいます。

是非、今年度声掛け合

健診を受けましょう。

\*葉山町は、基本料金は

有料です。



ご予約は、午後2時以

降の時間帯で、診療所

窓口かお電話でお願

いします。前年度受診

出来なかった方は、早

めの受診をお勧めし

ます。

ちよこつと体操教室

7月18日(火)

11時～14時

30分～40分

会場は逗子組合員

れあいルームです。セ

ブンイレブン、オート

バイ屋さんを通り沿

いにあるアパート1

階です。看板が出てい

ますのでお気軽にご

うぞ