

『さくら通信』 第248号 (2026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：磯野 陽太
《ホームページアドレス URL <http://www.zushi-clinic.jp/>》

熱中症に

「」注意ください

いよいよ、暑い夏がやってきました。今年も既に、救急搬送される患者さんが増えてきています。みなさんは、「水分補給」出来ていますか？

脱水症は沢山汗をかく外での活動中はもちろん、活動の少ない室内でも起こります。しかし、脱水は重症レベルにならないと気づきにくいのも難点です。

【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
- 手の甲をつまんで離し

た時に跡が残る

口の中や舌の乾燥が気になる(舌がつかつかしていない)

最近便秘気味

※これらは、意識がはっきりしている事が条件です。意識がはっきりしていない場合は、医療機関への受診が必要です。場合によっては、救急車の要請を行います。

【水分不足を防ぐ】

- 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)
- 寝る前と朝起きた後にコップ一杯の水分を取りましょう。
- 入浴前後に水分を取りましょう(入浴も水分が減ってしまうタイミングなので要注意です)

【何を飲んだらいい】

・ノンカフェイン飲料
(水・麦茶・ルイボスティーなど)

身体の維持に必要な電解質や栄養は食事から摂れる為、水・麦茶等で十分です。緑茶やコーヒーは利尿作用が有るため、水分補給目的には適しません。コーヒーを飲んだら水を一杯など組み合わせましょう。

・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？

熱中症予防と対策

| | | |
|--|--|--|
|  <p>こまめな水分補給</p> |  <p>直射日光を避けよう</p> |  <p>エアコン・扇風機を活用</p> |
|  <p>暑くなったら冷やす</p> |  <p>適度な運動</p> |  <p>十分な睡眠と食事</p> |

A: 1500 ml ~ 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℃で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。

・喉が渴いたという自覚がない方もいます。

脱水予防には喉が乾いていなくてもこまめに水分を取ることが大切になってきます。

訪問診療 ご相談下さい

逗子診療所では、訪問診療にも力を入れて取り組んでいます。

この夏も昨年以上の暑さが予想されます。

定期通院が大変な患者様は、長期処方ではなく、一時的にでも往診を導入し、身体の健康管理をしていくことをお勧めします。
臨時の往診もご相談ください。

食中毒に 注意下さい

梅雨の時期は、最も食中毒に気遣いが必要になる時期です。湿気の強さが原因となり細菌性食中毒が主流になります。食中毒予防のポイント

- ① 細菌をつけない
手や調理器具をよく洗う。調理器具は洗った後に熱湯をかけると殺菌効果が高まります。
- ② 細菌を移さない
生の肉や魚には細菌などがついていいることがあります。手や調理器具は食材が変わるごとに洗浄しましょう。
- ③ 細菌を増やさない

細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります

冷蔵庫を利用して食品中の細菌を増やさないようにしましょう。ただし、低温では死滅せず、増殖する種類もあるため、長期の冷蔵庫保存は行わないようにしましょう。

- ④ 細菌をやっつける
細菌のほとんどは加熱することで死滅させられます。食品は75℃以上で1分以上、中心部までよく加熱する。加工済みの食品でも再加熱して食べましょう。
- ⑤ 安全な食材を使う
消費期限を過ぎた食品は使用しないようにしましょう。

日頃の健康管理にも配慮を 同じ食品を食べても食中毒を発症するかどうかはその人の健康状態に左右されます。子供や老年寄りなど抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足などで体力が弱っている人などは食中毒になりやすく、重症となる恐れもあります。予防ポイントを実行するとともに規則正しい生活を心掛け、元気に夏を過ごしましょう。

看護師さん募集中!

逗子診療所では、共に働いていただける看護師さんを引き続き募集中です!