

# 奈義ファミリークリニック ファミリー便り

# 8

2024 AUG.

## 脱水症：予防と対策について



夏の暑い日や運動後に感じる喉の渇きや疲労感、これらは脱水症のサインかもしれません。脱水症は、体内の水分が不足し、正常な身体機能が維持できなくなる状態を指します。私たちの体は約60%が水分で構成されており、体温調節や栄養素の運搬、老廃物の排出など、さまざまな重要な役割を果たしています。そのため、水分不足は健康に重大な影響を及ぼすことがあります。

脱水症の原因は多岐にわたりますが、主なものを以下に挙げます。

【水分補給の不足】特に暑い日や運動後に水分をしっかり摂らないと、体内の水分が急速に失われてしまいます。

【激しい運動】運動により汗をかくことで、体内の水分が大量に失われます。これを補わないと脱水症のリスクが高まります。

【病気】下痢や嘔吐、発熱などがあると、通常よりも多くの水分が失われます。

【高齢者や子供】これらの年齢層は体内の水分調節がうまくいかないことが多く、脱水症になりやすいです。

脱水症の症状は軽度から重度までさまざまです。**軽度**の脱水症状では喉の渇き、軽い頭痛、唇の乾燥などがあります。**中等度**になると、尿量の減少、皮膚の乾燥、めまい、倦怠感が現れます。**重度**になると、意識混濁、血圧低下、ショックに陥ることもあります。

脱水症を予防するためには、日常生活の中で以下の点に注意することが大切です。



【こまめな水分補給】特に運動中や暑い日には、定期的に水分を摂るように心掛けましょう。水だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液（ORS）を利用すると、効率的に電解質も補給できます。



【バランスの取れた食事】水分を多く含む食品（果物や野菜など）を積極的に摂り、栄養バランスを保つことも重要です。



【環境に応じた服装と活動】暑い日や運動時には、軽装を心掛け、直射日光を避けるなどの工夫をしましょう。また、休憩をこまめに取ることも大切です。

【定期的なチェック】高齢者や子供、持病のある人は特に脱水症のリスクが高いため、定期的に水分摂取状況をチェックするようにしましょう。

もし脱水症の症状が現れた場合、軽度であればすぐに水分を補給し、涼しい場所で安静にすることが大切です。しかし、中等度から重度の症状が見られる場合は、直ちに医療機関を受診することをお勧めします。点滴による迅速な体液補給が必要になることがあります。

脱水症は誰にでも起こり得る身近な健康リスクです。しかし、適切な予防策を講じることで、そのリスクを大幅に減らすことができます。日常生活の中で水分補給を意識し、健康を守りましょう。

### 骨密度測定のご案内

#### 今月（8月）は測定できます

来院時に測定できますのでお声掛けください

※骨密度測定とは…

骨に含まれるカルシウムの量を計測し、骨の健康状態や骨粗鬆症のリスクを評価します。



### ラジオ出演

毎週金曜日 AM8:10~8:20  
「おはようファミリードクター」



FM津山（78.0MHz）の朝の情報番組「グッドモーニング！津山」にて、松下が生放送で皆さまからの質問にお答えしています！

### 認知症カフェのご案内

#### 「オレンジカフェ山桃」

月1回、カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなでお話をする集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。

8/2金

「出張スマホ相談」※初心者大歓迎!!

スマホの上手な使い方…困りごとなんでも相談

講師：一般社団法人 奈義しごとえん

9/6金

「自分らしい最期を迎えたい!」

講師：看取りステーション岡山倉敷「あまね」

看取り士 塩尻 純 さん

地域包括支援センターまでお電話にてお申込みください

☎ 0868-36-4119

# 発熱、風邪症状（咳・鼻水・下痢・咽頭痛など）のある方へ

駐車場からお電話で受付できます

☎ **0868-36-3012**

※症状のある方は引き続き、マスクの着用にご協力をお願いいたします

※携帯電話をお持ちでない方や徒歩で来られる方は、直接受付へお越しください

子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種は令和7年3月で終了します

平成9年度～19年度生まれ（誕生日が1997.4.2～2008.4.1）の女性の方

→ 公費適用のために9月末までに1回目の接種を済ませましょう。

※平成20年度生まれ（今年度高校1年相当）の女性の方も同じく、9月末までに1回目の接種を済ませましょう。

※令和7年4月以降の接種は全額自己負担となります



## 8月の診療情報

受付時間 午前：8:30～11:30（診察9:00～） / 午後：15:30～17:30（診察16:00～）

### 今月の担当医

※変更になることがあります

木曜・土曜午後や日曜祝日、夜間など  
受付時間外は日本原病院へご相談ください

	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	松下	松本	松下 ※7・21のみ	岸本	田中	交替制 ※
	松本	藤原	成行	藤原	藤原	
	藤原		藤原			
午後 受付時間 15:30 ～ 17:30	松本	田中	佐藤 ※28のみ	休診	松下 ※9・23のみ	休診
	田中 ※5・19のみ	三原 ※27のみ	藤原		松本 ※9・23のみ	
	藤原 ※26のみ	藤原 ※6・13・20			田中 ※2・16のみ	
					藤原 ※2・16予約優先	

8/12（月）は祝日のため、8/14（水）はお盆休みのため休診とさせていただきます

◆オレンジ色の医師は予約優先です

◆松下医師の診察は完全予約制です

◆松下医師の水曜午前・金曜午後の診察は隔週です

◆月曜午後の田中医師、藤原医師の診察は隔週です

◆金曜午後の田中医師の診察と藤原医師の予約診察は隔週です

※8/2, 16, 30：田中(予約なし)・藤原(予約優先)

※8/9, 23：藤原(予約なし)

◆火曜午後の三原医師の診察は隔週です

※8/13は三原不在となります

### 土曜日の担当医

※変更になることがあります

8月3日（土）	藤原	成行
8月10日（土）	松下	松本
8月17日（土）	藤原	川口
8月24日（土）	成行	川口
8月31日（土）	藤原	辻川

### 要予約 乳幼児予防接種・健診外来

火曜 ・ 水曜 ・ 金曜

※8/6、8/20のみ ※8/28のみ

14:40～

### 栄養指導

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。  
ご希望の方はお気軽に医師・スタッフにお尋ねください。

## 日本原病院からのお知らせ

日本原病院 耳鼻科のご案内

担当医 東川 康彦 医師

診察日 令和6年8月3日（土）午前中  
令和6年8月24日（土）午前中

※順番を取りに行く場合：午前8:00～11:00に受付

※電話で順番をとる場合：午前8:30～11:00受付

☎ **0868-36-3311**

日本原病院 眼科のご案内

要予約

担当医 皆川 香織 医師

※診察前日の診療時間内までに、受付窓口又は  
お電話（0868-36-3311）にて予約可能です。

受付時間	診察時間	火	金
10:00-11:30	10:30-12:00	○	第2・4金曜日のみ
14:30-17:30	15:00-18:00	○	第2・4金曜日のみ