

ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ

患者参加型医療のススメ⑱ ひまわりクリニック 前沢政次

この冬は本当に長かったですね。雪も多かったし、ゴールデンウィークも荒れ模様でした。かと思うと5月の初めだというのに本州では夏日で熱中症の人が出ているそうです。京極町の夏はどうなのでしょう。

今回は身体にたいせつな水の話です。健康推進員さんのご質問にお答えします。

質問1：寝ていても1リットルくらい汗などで水分が失われていると聞きますが、1日のうちにどれくらい水分を摂取するとよいですか？

動くとき汗をかきますが、じっとして汗をかかない状態でも身体の水分が失われていきます。このしきみを不感蒸泄（ふかんじょうせつ）といいます。人間が感じない間にも水分が身体から逃げていく状態です。たとえば息をしていますので、それだけでも水分を失っています。さらに皮膚からも水分が蒸発してゆくのです。

不感蒸泄で失われる1日の水分量は平均して750mlと言われています。けっこう多いですね。

それから尿が1500ml前後、多い人は2000ml出ますから2000～2500mlくらいの水分が一日で失われます。となると食事以外にもたくさんの水分をとる必要があります。

ある特別養護老人ホームが入所者のお年寄りの水分摂取の研究に取り組みました。そうしたら平均して一日1500ml以上飲む日とそれ未満の日ではお年寄りの活動や精神状態が違うそうです。もちろんたくさん水分を取った日は健康状態がよくなったという事です。

ここで二つほど注意事項があります。ひとつは心臓病、とくにうっ血性心不全のある方などは水分を取りすぎると病気が悪化してしまいますので注意が必要です。もうひとつは水分の取り方で、朝起床時にたくさん飲むことが良いようです。夕方から夜にかけて飲むと夜間にトイレに行かないといけなくなりますので注意しましょう。

質問2：どんな種類の水分をとるとよいですか？

栄養ドリンクやスポーツドリンクは体によいのでたくさん飲んでもよいですか？

これは大切な質問です。カフェインの入った飲み物が要注意です。コーヒーや紅茶、緑茶、そして多くの栄養ドリンクは水分補給の意味では好ましくありません。

カフェインで目を覚ましたり、気持ちが高揚したり、とても良い気分になるのですが、カフェインには利尿作用があるので、尿がたくさん出て水分が逃げてしまうこととなります。これらの飲み物は最小限にしておいた方が良いでしょう。

スポーツドリンクにはカフェインが入っていないれば多く取っても良いと思います。ナトリウム、カリウムなどの電解質がほどほどに補われるので良いようです。ただ甘くて糖分が強いものは控えるか、水で薄めて飲みます。

汗が多く出た場合はややナトリウムが多めのものが良いようです。ただ血圧の高い方は気を付ける必要があります。

京極には名水がありますので、この利用法を皆様と考えていけると良いですね。

ご意見、ご質問はこちらまで

ひまわりクリニックきょうごく ☎ 42-2161 FAX 42-3359
E-mail : sinryo@town-kyogoku.jp
公式ホームページ <http://www.kyogoku-clinic.com>

ひまわりクリニックきょうごくからのお知らせ

吉永医師の伊達赤十字病院の研修について

7月1日(月)～9月26日(木)まで、吉永医師が後期研修として伊達赤十字病院へ研修に行きます。

ひまわりクリニックきょうごくでの外来診察は毎週金曜日の午前・午後のみとなりますので、皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承下さいませようお願い申し上げます。

研修医とは…

医師は一生勉強です。
臨床研修は医師免許取得後2年間で義務づけられています。3年目以降は、専門医になるための修練があります。吉永医師は「家庭医療専門医」(近い将来「総合診療専門医」となる)になるため小児科の研修を行います。
ひまわりクリニックきょうごく 所長 前沢 政次

臨床研修医の地域医療研修の受け入れについて

ひまわりクリニックきょうごくでは、北海道大病院臨床研修医の地域医療研修の受け入れを行っています。

下記の日程のとおり、研修医がひまわりクリニックきょうごくで外来診察や訪問診療を行う予定ですので、よろしくお願いたします。

6月3日(月)～6月30日(日) 亀田 浩之 医師	9月30日(月)～10月27日(日) 枝川 幸子 医師
7月1日(月)～7月28日(日) 山内彩記子 医師	10月28日(月)～11月24日(日) 田川小百合 医師
7月29日(月)～9月1日(日) 比嘉 逸人 医師	1月27日(月)～3月31日(月) 本間 壽大 医師
9月2日(月)～9月29日(日) 草島英梨香 医師	

海…父ちゃんは山じゃないから登らないでネ。今、ちっちゃな物指でつまんで口に入れるよネ。ただカムシだけはつままないで指くさいよ。洗児ちゃん和仲良、仲良くしてね。(父)
おなかの中で「ギュッ」とへそのおを抱きしめていた海。今では「ギュッ」と毛布を抱きしめて寝ていますね。こんな風におなかの中で寝ていたのかと思うと、何だか不思議な気持ちになります。この先たくさんの幸せをその手に「ギュッ」とつかんでいくことを心より願っています。(母)

杉村 ^{かい}海くん



川西 (6月28日)
功さん=かおりさん

菅原 ^{れんと}連翔くん



1才おめでとう!!
これからも、兄弟にかこまれて、大きく元気にたくましくそだってね!!
ママ・パパより。

新京極 (6月1日)
祐介さん=愛さん



事 件		平成25年4月末 交通事故発生状況	
○車上ねらいの発生について 公共施設駐車場に駐車中の車両の窓ガラスが割られ、車内からバッグ等が盗まれる事件が発生しました。		25年	24年
事 故		人身	2件 4件
○4月1日、交差点において信号待ちで停止中の車両に、ブレーキ操作不適の車両が追突する事故が発生しました。		物損	34件 32件
○4月2日、T字路交差点において、右方の安全不確認により交差点に進入し、右方から進行して来た車両と衝突する事故が発生しました。		死者	0人 0人
		京極町防犯協会 倶知安警察署	

ま
ち
の
事
件
簿