

知って得する医師の話シリーズ 89

脱水症と水分補給について



内科医務技師 潤田 心

今年も例年通り猛暑が続き、当院への脱水症、熱中症での救急搬送も多くあります。そもそも、脱水症とは？熱中症とは？まずは、言葉の定義に関して復習しましょう。

脱水症とは、体の中の水分量が減少した状態をいいます。

熱中症とは、『暑い環境で様々な症状を呈するもの』と非常にあいまいな定義です。つまり、暑くて大量に汗をかくことで脱水症となり、調子が悪くなれば熱中症ということです。

皆様、熱中症予防に水分補給が大事なことはご存じかとは思いますが、その際注意すべきことがいくつかあります。

まず、脱水の時は水と一緒に塩分も失われています（汗はしょっぱい目にしみますよね）、ここで、水だけを補給すると...血液が薄まって多くなり、そのことを感知した脳が今度は血液を濃くするために水を飲みたい気持ち（口渇感）を抑え、更におしっこを増やします。意味がないわけではありませんが、効率的ではありません。水と一緒に塩分を摂取すると、脱水になった血液を丁度よい濃度にしてくれ、効率的に脱水を補正します。

もう一つ、アイスコーヒーやお茶、甘いジュースで水分を補給すると...。コーヒーやお茶にはカフェインが入っており、カフェインはおしっこを増やす作用があります。飲んでもおしっこで出てしまうのでこれも効率的ではありません（麦茶やルイボスティなどはノンカフェインなのでOK）。アルコールも尿を増やす作用があり水分補給になりません。また、甘いジュースは糖分が大量に含まれています。糖は浸透圧が高く（濃いものということ）、脱水で濃くなった血液に更に濃いものを摂取することになってしまいます。また糖尿病をお持ちの方だと糖の摂取でおしっこが増えてしまい更に脱水を進めてしまうことさえあり非常に危険です（ペットボトル症候群）

まだまだ暑い日は続きそうです。以上のことにも気を付けて脱水には十分注意し過ぎましょう。



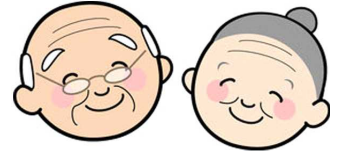
敬老のお祝いをしました



今年は、9月18日（金）に入院している患者さんのうち、75歳以上の45名の方へ『敬老のお祝い』を致しました。

病院スタッフから患者さん一人一人の患者さんに敬老の日を迎えられた喜びをお伝えし、お祝いの品をお渡ししました。

皆様これからもお身体をいたわり、早くお元気になってください。



～インフルエンザ予防接種について（お知らせ）～

今年もインフルエンザの季節が近づいてまいりました。
当院では、インフルエンザ予防接種を下記のとおり実施します。
ワクチンの数に限りがありますので、早めの接種をお勧めします。

【成人の場合】

- ◇ 期 間：令和2年10月1日（木）～ワクチンがなくなり次第終了
*市町村の予防接種助成期間中であっても終了する場合があります。
ご了承ください。
- ◇ 料 金：1回につき3,500円
*助成対象者の方は、市町村からの助成額を除いた金額となります。
- ◇ 対 象 者：入院・通院患者及び一般来院者（高校生以上）
- ◇ 接種回数：原則1回
- ◇ 受 付：月曜日から金曜日 午前8時30分～午前11時（祝日を除く）
なお、予約制ではありませんので、来院時に「総合受付」へお申し出下さい。
- ◇ 助成に必要な書類：助成対象の方は「予診票」を必ず持参して下さい。

【小児の場合】

- ◇ 期 間：令和2年10月～（毎週水曜日のみ）ワクチンがなくなり次第終了
*市町村の予防接種助成期間中であっても終了する場合があります。
ご了承ください。
- ◇ 料 金：1回につき3,500円
*助成対象者の方は、市町村からの助成額を除いた金額となります。
- ◇ 対 象 者：生後6か月以上の未就学児
- ◇ 接種回数：原則2回
- ◇ 受 付：毎週水曜日の午後1時～4時30分
*事前に予約が必要です。月曜日から金曜日の
午後2時から午後5時までに電話で予約をして下さい。
- ◇ 助成に必要な書類：「予診票」「母子手帳」を必ず持参して下さい。



* 助成制度の詳細についてはお住まいの市町村担当窓口へお問合わせ下さい。