

かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

【冬の隠れ脱水と白湯・経口補水液・点滴の役割①】

▽脱水は暑い時期だけでなく、乾燥する冬も体の水分が蒸発しやすく脱水となることがあります。▽体の中で水の占める割合は、成人で体重の約60%、65歳以上の高齢者の場合は約50%で、また高齢者は口渴を感じ難いため、脱水に陥りやすい状況となっています。自覚のないまま脱水症状に陥ることを「かくれ脱水」といいます。▽脱水症は脳、消化器、筋肉の3カ所で起こりやすいと言われています。（臓器別の水の含有割合は、肺は83%・筋肉と腎臓は79%・脳や心臓は73%・皮膚は64%・骨は31%です。）

▽各臓器の脱水時の症状は次の通りです。

【脳症状：①頭痛②集中力の低下③日中の強い眠気】、【消化器症状：①食欲不振②腹部の不快感③胃もたれ】、【筋肉症状：①体に力が入り難い②筋肉痛③足がつる】

▽脱水の状態と症状 ①【2%水分が失われる：のどの渴きを感じ、運動能力が低下し始める】、②【3%水分が失われる：強いのどの渴き、意識がぼんやりし、食欲不振が出現】、③【4～5%水分が失われる：疲労感や頭痛、めまいなどの症状】、④【10%以上水分が失われる：筋肉の痙攣や循環不全を発症】、⑤【20%水分が失われる：死に至ることもあります】

※次回は「脱水症のチェック方法」についてご説明いたします。みなさま、今年もどうぞよろしくお願いいたします。

（医療法人財団ファミリー理事長 駒形清則）

～編集後記～スタッフのつぶやき～

☆新年あけましておめでとうございます。相変わらずインフル感染者が多数、コロナもちらほらと出ております。加えて大きな地震や事故など、年初から悲しいニュースがたくさんです。そのうえ、続く円安の影響や物価の高騰、政治家不信…。あれあれ？なかなか良いニュースがないですね。大谷選手と山本選手のドジャース入りぐらいでしょうか。さて2024年は、4月に医師の時間外労働時間の上限規制、7月には新紙幣の発行、東京都知事選、パリ五輪が開催です。11月は、ハローキティ誕生50周年とのこと。今年はどうな年になりますやら。新たな感染症に振り回されないことを願っています。（K）

医療法人財団ファミリー

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階

① 外来：心療内科＝永井斐子院長、大川昭宏（顧問）
内科＝駒形清則医師

②訪問診療

内科＝駒形清則医師

駒形明紀医師（非常勤）

精神科＝米谷充医師（非常勤）

神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師（非常勤）

※詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233