

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③】

(～第29号からの続き～)

▽脱水予防と健康増進の飲水方法は、水分の嚥下障害がない場合は、目覚めの白湯1杯(200ml程度)と寝る前の温めの白湯1杯(200ml程度)が重要です。

・目覚めの白湯は、10～15分沸騰させて不純物を取り除き、50℃程度まで冷ましたもの。10～20分くらいかけてゆっくりと飲むことがポイント。味がないと飲みにくい場合は、レモン・シナモン・蜂蜜・ショウガで少し味をつけても良いと思います。

▽目覚めに温かい白湯を飲むことで、体温が上がり血行が良くなります。また、眠っていた胃腸が刺激され活動モードになるので朝食の栄養をしっかりと消化・吸収することができます。体温が1℃上がると、基礎代謝は10%ほどアップするので、その結果痩せやすい身体に！痩せたい人はもちろん、身体の冷えが気になる人は毎朝の白湯を取り入れて体内を整えていきましょう。

・目覚めの白湯の効果に関しては、以下ようになります。(1)内臓を目覚めさせ、働きを高める (2)腸の動きを活発化させる (3)身体を温めて基礎代謝アップ (4)むくみ解消にも役立つ (5)寝ている間に失った水分補給に役立つ

・注意点としては食前食後30分の大量の水分摂取は、消化液が希釈され消化の妨げになってしまう恐れがありますので注意しましょう。

(※済生会横浜市東部病院 谷口英喜先生監修を一部編集しました。次号に続く。)

(医療法人財団ファミーユ理事長 駒形清則)

～編集後記～スタッフのつぶやき～

☆未曾有の東日本大震災から13年。当時「自分にも何かできることはないか」と、震災後「復興応援ツアー」に参加しました。陸前高田の奇跡の一本松、地震発生時刻で時計が止まった中学校、一部開通したばかりの三陸鉄道、船が陸に放置されたままの石巻市街などを巡りました。地震による残骸の撤去や整地工事がだいぶ進んでいましたが、それでもかなりのインパクトがありました。感覚としては、初めて広島、長崎、沖縄を訪れたときのような…、そんな感覚に陥りました。その後は機会がなく被災地には足を運んでおりませんが、またいつか必ず訪れてみたいと思っています。(K)

医療法人財団ファミーユ

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。お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233