

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④】

(～第30号からの続き～『最終回』)

▽目覚めの50度の白湯1杯と寝る前の40度の白湯1杯は、脳梗塞や心筋梗塞予防に役立ち、厚労省も推奨！

▽軽度の脱水症状(3%の喪失)で、意識レベル低下がなく嘔気や嘔吐も無い場合は、経口補水液が有効となる場合があります。中等度や重症の脱水症状では点滴治療が必要となります。

▽経口補水液は市販でも販売されていますが、自作も可能です。自作の経口補水液は、水 1Lに塩 3g と砂糖 40g で作ることができます。塩と砂糖の比率が重要。衛生面を考慮すると、水 500mLに塩 1.5gと砂糖 20gが賢明か。果汁を入れると、味は美味しくなりカリウムを補給することもできるが、糖分濃度が高くなるため水分の吸収率は少し悪くなります。砂糖ではなく、ブドウ糖を使うことで、糖分の量が半分の量(水1Lで 20g)でも経口補水液を作れます。衛生面の観点から、作り置きせず作ったら早めに使用する(状態に応じて 1Lでなくても 500mLでもよい)。手作りでは、発汗時の水分補給には適しているが、適量のカリウムを入れることは難しいため、繰り返す下痢や嘔吐による脱水のときには、カリウム補給としては果汁&野菜ジュースの使用や点滴実施を検討する必要があります。

(※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。)

(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～

☆1923年の関東大震災から100年が過ぎ、今年も能登地方や茨城県南部、岩手県沿岸南部、最近の台湾など、地震が連発しています。防災設備の準備や知識の習得はもちろん大切ですが、最終的にはスタッフへの啓発が最も重要だと考えています。報道の映像を見て思うのは、実際に当事者になった時、どう動き、どう生きるか。楽しいことではありませんが、私たち各々が日頃から災害や防災への関心を持ち、いつ何が起きても慌てないような心構えをする。それが現実には地震が発生した時の一番大きな武器になるのではないのでしょうか。(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
もの忘れ＝新井田素子医師
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
精神科＝米谷充医師
神経内科＝今井壽正医師、西岡健弥医師

※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