



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成27年6月25日(2015) 第0025号



『こだわり』

院長メモ

私が子供のころですから遙か昔の話になりますが“お金と食べ物のことをとにかく言うのは男らしくない”とよく母親に叱られました。何かにつけて言われるので、子供なりの勝手な解釈が体にしみつきました。

その後、年齢を重ねるにつれて“お金は大事だけれど、それだけでは救われないことも世の中には多くある”ことと“肩書きや学歴は結局のところ邪魔になることはあっても、本当に大事な場面では何の役にも立たない”ことを学びました。

在米中、知り合ったばかりの研究助手の若い女性が“あなたの年収は？”と聞いてきたので、その質問が日本に於いてはいかに失礼な質問であるかを、小一時間説明しましたが、彼女は肩をすくめて以後私に話しかけることは無くなりました。

た。私の英語が充分通じてなかったであろうことは、言うまでもありませんが・・・いずれにしても、そんな私がテレビを見ていると(私は家内にテレビだけが趣味だよね。とよく言われていて)芸人の給与はどのくらいだとか、この職業で幾ら稼いでいるとか、アナウンサーとかタレント・文化人を京大・東大グループ分けてのクイズ合戦とか・・・。

こんな時は、開業時の多額の借金を抱え京大も東大出てない私は、すぐにチャンネルを変えることにしています。

“結局、自分が一番こだわっているじゃないの”

と極めて腹の立つことを言う家内に向かって、言いたい言葉を噛み殺して睨むだけの7月。

7月休診日・診療時間のお知らせ

★ 7月 2日(木) 午後5時受付終了

国立盛岡病院協議会の為

★ 7月11日(土) 午後休診

八幡平市認知症研修会の為

※ 場合により変更になることがございます。
御了承願います。

(日曜・水曜・祭日は休診日です)

平成27年7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 午前検査外来	2 ★	3	4
5	6	7	8	9	10	11 ★
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

○=休診日 ★=診療時間変更

夏に多い症状 **脱水** について

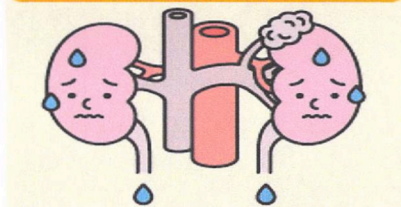
<脱水の原因>

筋肉量の低下



からだの水分は筋肉に蓄えられているため、筋肉量の低下は必然的に水分量の低下を引き起こします。

腎臓機能の低下



老廃物を排泄する際に多量の水分が尿として失われます。

感覚機能の低下



のどの渇きや暑さを感じにくく、水分補給がおろそかになります。

食欲不振



食事量の低下は、水分だけではなく、塩分や糖分の摂取量にも影響を及ぼします。

水分補給への抵抗感



誤嚥や失禁の恐怖、お手洗いくらいに行く煩わしさなどから、水分補給を控えてしまいます。

お薬の副作用



薬に利尿剤が含まれている場合、水分が尿として失われます。

<防ぐために必要なこと>

こまめな水分補給

睡眠中も500mlくらい発汗…

手の届くところに水を置く。

一定時間での声かけ。

1回量を少なく、回数で水分量を稼ぐ。

実際に飲んでいることを確認するのが大事

室内の温度調整

・冷房や扇風機を上手に使って**28度**を超えないように。

・冬は**1日中こたつ**にいて、「不感蒸泄」が増える。

・寒い**トイレ**に行かないように水分を控える人もいるので、廊下やトイレの温度差が大きにならないように注意。

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック

検索