

クリニック通信

はなみずき



今後ともどうぞよろしくお願いいたします
す。

三輪英人医師は毎週火曜日午後は
休診になります。

次のオレンジカフェは6月15日(木)
です。



その症状、脱水のサインかも？

だんだんと気温が高い日が多くなってきました。適切な水分補給が体調維持には不可欠であることは言うまでもありません。今回は、身体の中の水分が欠乏している状態(脱水症)と関連する症状について述べたいと思います。

「水分が不足する=のどが渇く」というだけではありません。一口に脱水症とて、いろいろな症状があり得ます。以下に列挙してみますから、どうぞご参考にしてください。また、いうまでもありませんが、下記の症状があるから脱水症がある、とも言

えません。

- * 口渇(のどがかわく)
- * 頭痛
- * 集中力の低下
- * 尿の色が濃い
- * 便秘
- * めまい・立ちくらみ
- * 疲れる(疲労)
- * 筋肉がつる(こむらがり)

ヒトの身体の半分以上は水でできています。特に、脳の4分の3は水分です。暑熱の季節には、しっかり水分



を補って脱水にならないようにしてください。水分だけでなく塩分の補給も大切であることは、もう言うまでもないですね。場合によっては上手に経口補水液を利用することも有効です。



Dr. みわの一口コラム：自転車通勤はじめました



4月から夫婦そろってクリニックで働き始めました。変わったことはいくつかありますが、その一つが自転車通勤を始めたことです。夫の趣味はサイクリングですが、そもそものきっかけは、10年前に私が開業した時に、運動不足の解消のために自転車通勤を考えたことです。週末のサイクリングはしても自転車通勤には至らなかったのですが、4月から雨天が少ないこともあり自転車で通い始めました。新しい道路が整備されたこともあり、電車通勤よりも早く着きます。痩せるほどの運動にはなりませんが、この時期はちょうど良い運動です。何より変わったのは、自転車で通うことでクリニックが身近に感じられるようになったことです。当然距離は変わっていないのに不思議ですね。交通事故には十分注意して、これからの暑い時期は熱中症にも気をつけて通います。



災害時に明らかになった生活不活発病(その2)

前回、震災時において介護される必要のなかった高齢者の3分の1で生活不活発に起因して歩行困難などの生活機能低下が認められたことを書きました。動かないでいると動けなくなってしまう、ことが実証されたのです。さて、災害時において「家の中ですることがなくなった」が生活不活発病の出現に重大な要因らしいことがわかりました。高齢者の場合には、一定期間動かないというだけで歩けなくなってしまうのですから、生活不活発の悪影響は深刻です。

では、どうやって生活不活発を防ぐか？これが問題です。震災後の場合には、これまでに行っていた生活活動の喪失、仮設住宅入居という環境の変化、さらに道路が確保されていない、外出できない、コミュニティが機能しない、など多くの不の要因が考えられます。これらをつまえて「生活を活性化」することが必要

と思われます。

さて、生活不活発病は災害時にだけ認められるものではありません。その発生の危険性は高齢者の日常に潜んでいます。ちょっとしたことで、やる気なくなったり、今までの活動的な生活が維持できなくなったりして、それがだんだんと生活不活発につながっていくかも知れません。では、活発な生活を維持するためにどうしたらよいのか。これは個人の意識問題という視点だけでなく個人と個人のつながりの問題、さらに社会の取り組みの問題として捉えていく視点が必要かも知れません。

(参考:大川弥生、災害時に多発する「生活不活発病」日本内科学雑誌106、第4号)



☆ スタッフから ☆



夫の母にも母の日のカーネーションを贈る手配をしたのに、間に合わずお空で受け取ってもらうことになってしまいました。田舎で仲良くしてもらっていたお友達が「そろそろそっちに行くから待っててね。」「可愛いね。生きてる時より美人じゃん」棺の中の義母に頬をなでたりしながら笑顔で声をかけています。昨年急に父が亡くなり、力を落としていた私の母は、そんなお別れの様子を見て、笑顔でいなければと思ったようです。泣いてばかりじゃお空のパパも笑って待ってられなくなっちゃうもんね。ママ、がんばれー！
(受付事務 M. H.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>