

# ひらた医院NEWS

2014年6月1日  
第181号

「かくれ脱水」から身を守る！

もうすぐ梅雨入りですね！蒸し暑い季節に突入します。またこれから気温が上昇し脱水を起こしやすくなって来ます。今回は高齢者の熱中症予防についてお話したいと思います。

もともと体液が減少し、水分や塩分の摂取に重要な食事も低下しがちな高齢者は、発汗による体温調節機能が十分機能せず、脱水症を起こしやすくなっています。脱水症の症状が出る前の「かくれ脱水」の段階に早く気づき対策を取っていく事が大切です。

高齢者が「かくれ脱水」段階で脱水症を予防していく為に日常心がけておくべきことを知っておきましょう。大切なことは「脱水症を起こしやすいう環境を改善しておくこと」です。外出時には列車や量販店など、外気と気温差のある環境での体温調節の工夫をする。食事で自己防衛機能を日頃から養うこと等です。

具体的には、なるべく暑さを避ける服装をする。首に巻くスカーフなど体温調節を工夫する。我慢せず冷房を使う。栄養バランスと量を考えた食事をする。のどが渴いたなど感じるまえに飲水する。などです。

また、早めに症状に気づき対処することが大切です。首がベタベタする、元気がない、めまいや立ちくらみがある、足がつる、などの症状がある時は脱水症の前駆症状ですので、涼しいところに移動し衣類を緩め、水分を補給したり体を冷やしたりして下さい。

体温が高くなったり、意識障害が現れたり、症状が改善しないときには直ぐに救急車を呼んで病院で処置を受けるようにして下さい。

院長 平田 孝浩

ひらた医院は医療を通じて社会に貢献いたします。

### 【日曜診療のお知らせ】

6/29 (通常診療及び内視鏡検査)

### 【特定検診のお知らせ】

病気の早期発見早期治療のために特定検診を受けましょう。

### 【時間外の対応】

時間外電話は転送されます。緊急の際にはお電話下さい。出ない時は数分おいてかけ直して下さい。命に関わる事態の際は返信を待たず、救急病院へ向かって下さい。

日	月	火	水	木	金	土
～ H26年 6月 ～						
25 診療	26	27	28	29 AM	30	31
6/1 休診	2	3	4	5 AM	6	7
8 休診	9	10	11	12 AM	13	14
15 休診	16	17	18	19 AM	20 CT	21
22 休診	23	24	25	26 AM	27	28
29 診療	30	7/1	2	3 AM	4	5

- 次回のヘリカル CT は 6/20(金)10時～
- 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っています

### ＜お知らせ＞

◎野口剛先生の診療日は  
6/26 (木) 午前中です

やむを得ず変更の場合があります。  
診察前にご確認ください  
ますようお願い致します。

## ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

代表 ☎097-548-7616

### 内視鏡センター

☎097-576-7618

### 診察予約専用

☎097-547-8813

診療時間：9～18時

休診：日・祝・木曜午後

院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医／消化器外科認定医

平成14年7月1日 開院