

第60号 やはた病院ニュース

2021年1月20日発行 発行・編集：八幡病院広報委員会

小児科にて、病院待合番号表示アプリの運用が始まっています (11月2日～ 平日、日中のみ)

病院待合番号表示アプリ「Sma-pa(スマパ)」とは・・・

患者さんがスマートフォンにアプリをインストールすることで、病院の外にいながら自分の診察順の状況を確認できるものです。また、このアプリのプッシュ機能を利用すれば、自分の順番が近くなると音とメッセージで通知を受けることも可能です。待ち時間の有効活用や、ほかの患者さんとの接触を最低限にすることで病気の感染予防にも役立ちます。詳しくは、小児科外来にお尋ねください。

精神科「ものわすれ外来」を開設しました

「ものわすれ外来」では、もの忘れが、認知症などの病気によるものなのか加齢によるものなのかを、専門的な診察や画像検査等を行い診断します。

診察日時

水曜 / 14:00 ～ 16:00(第三水曜は休診) *事前予約が必要です

*必ず付き添いの方(家族などで患者さんの状況を把握している人)と一緒に受診をお願いいたします

お問い合わせ・ご予約

tel : 093-662-6565 までお願いいたします

感染症対策へのご協力をお願いします

①正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
 - ・時計や指輪は外しておきましょう
- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 - 手の甲をのばすようにこすります。
 - 指先・爪の間を念入りにこすります。
 - 指の間を洗います。
 - 親指と手のひらをねじり洗います。手首も忘れずに洗います。
 - 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう押さえる

マスクの表・裏 知っていますか？



プリーツの向きがポイント！

・「脱水症」と「熱中症」は別なもの

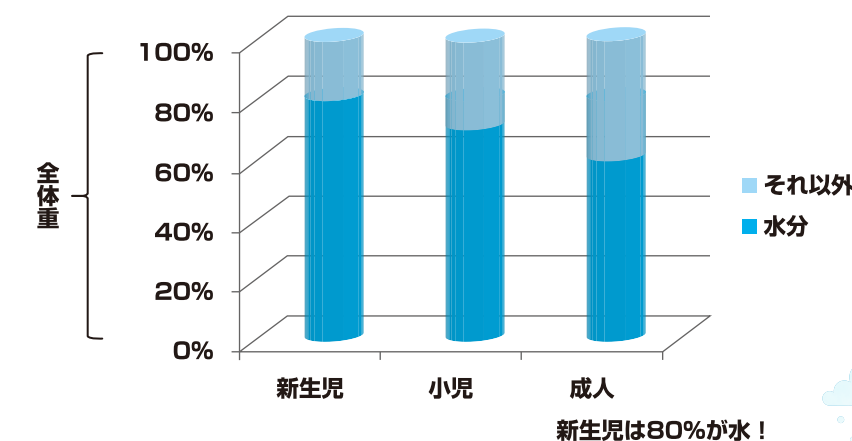
みなさんこんにちは。寒くなってきましたね。夏場と違って熱中症の心配は少なくともなくなった、と安心していてもおかれるかもしれません。たしかに熱中症にはなりませんが、意外なことに冬でも脱水症にはなってしまうことが稀ではありません。

・脱水症ってなに？

人の体は私たちが考えている以上に多くの水分で構成されています。一般的な成人で約60%、年齢が低くなればなるほど水分の占める割合は増え、生まれたての赤ちゃんに至ってはなんとその体重の80%以上が水で占められています。これだけ水で占められているということは、短期間に体重が増えたり減ったりするということもほぼ水の出入り、ということになります。体重が減った！→喜ぶのではなく、「脱水かも」ということです。

・冬場の脱水症って？

汗をかきにくい冬は、忍び寄る脱水に気づかないこともあります。暑い季節だと水分の喪失も早いですが、汗という目に見える効果によって「水分が失われている感」を感じることができるので、自然と飲み物を飲んでしまいますよね。ところが冬場はそうはいきません。また、冬特有の乾燥した空気、締め切った部屋での暖房など、脱水を進行させる環境もそろっています。よく言われることですが、のどが渇いたと感じた時点で既に軽度の脱水になっているのです。



新生児は80%が水！

編集後記

新年明けましておめでとうございます。
昨年からコロナ禍の影響で、不安な日々、活動自粛が続いていますが、負けずにがんばりましょう。
今年は穏やかな日々が送れることをお祈り申し上げます。

5B 濱田 里美

・脱水を防ぐためには？

のどが渴いたと感じていなくとも定期的な水分摂取が重要です。食事時以外にも、1日に5～6回くらいは定期的に飲水をしましょう。特に、①起床時 ②入浴後 ③就寝前は定期飲水として決めておくことが望ましいです。①は当然、夜間、長時間にわたって飲水ができず、また眠っている間は発汗量も多く、いかにしても脱水が避けられない時間帯だからです。②は入浴によって汗をかき、500～1000mlの水分が失われるとされています。寒い季節はついつい長風呂になることも多いでしょう。そうであればなおのこと入浴後はしっかりと水分をとってください。なお、お風呂上がりのビールは水分補給にはならないのでご注意ください。③就寝前にコップ一杯の飲水をすることによって夜間の脱水を防ぐ助けになります。

環境調整も大事です。締め切った部屋ですずっと暖房をつけていると乾燥する一方です。加湿をしておくことで体から水分が蒸発するのを減らすことができます。加湿器がなくても、ぬれタオル一枚干しておくだけでも結構違うのでお勧めです。加湿することでインフルエンザ対策にもなるのはうれしいですね。

・脱水症の症状は？

- ・のどの渇き ・だるい ・皮膚の乾燥 ・口内の乾燥：唾液が減少して物が飲み込みにくなる
- ・尿の量、回数が減る 色が濃くなる ・体重が減る

などがあります。なんとといっても体重が減ることは、数字で表れて確実な指標である上に脱水の程度もわかるのですが、いつでも量れるわけではないという欠点もあります。

・気を付けていても脱水になってしまった場合は？

補給が必要です。脱水症の場合、水分だけではなくミネラル(塩分)も失われていることが多く、弱った体には糖分も必要ですのでそれらがバランスよく配合された経口補水液を飲んでください。最近ではドラッグストアだけでなく、たいていのコンビニエンスストアでも手に入るようになりました。

この季節は少しずつ感染性胃腸炎が流行してくる時期でもあります。感染性胃腸炎の中でも、細菌性食中毒と比較して冬場に流行するのはノロウイルスやロタウイルスといったウイルス性胃腸炎が主です。俗に言う「嘔吐下痢症」ですね。これになってしまった場合は、吐き気のために飲水量が減る上に下痢で水分が失われるというダブルパンチを受けますので、脱水症になる可能性が極めて高くなります。

胃腸炎の対策としては、感染しないよう手洗いをこまめにするのが大事ですが、いざ胃腸炎にかかってしまった場合は、最初から脱水症を想定して経口補水液を飲むことをお勧めします。これができないと「点滴」が必要になるわけです。

では何をどのくらい飲んでいけばいいのでしょうか。量については、小児では体重1kgあたり30-50mlを飲むと書かれていますが、その量を一気に飲みは現実的ではありません。1回の量は極力少なめ(1回5mlほどから開始)にしておくことが胃腸への負担を減らすことにつながります。経口補水液がなければ、例えばリンゴジュースのような甘い飲み物で①水と②糖分を補給し、別の方法で③塩分を補給しましょう。スープやみそ汁で十分だと思います。

意外と知られていない冬場の脱水について、でした。
乾燥対策とこまめな水分摂取が予防に大事です。小児や高齢の方は、自身で体調管理が難しかったり変化に気づきにくかったりしますので、周りの人たちの気づきがポイントです。
冬の次には必ず春が来ますので、頑張って乗り切りましょう！



経口補水液を作ってみよう！

水で作る方法



北九州市作成
『熱中症予防と対策』
DVDより抜粋

スポーツドリンクを使って作る方法

