



診療所だより

～やまゆりの風～

「かくれ脱水にご注意を」

「かくれ脱水」は、自覚症状がないまま体内の水分不足状態が数日間にわたって続き、気づかないうちに深刻な健康問題につながる可能性があります。
脱水と聞くと、夏場に汗を大量にかくことで起こると思われがちですが、では、なぜ春でも脱水になるのでしょうか？

冬の間は、水分摂取量が少なくなりがちです。
春の訪れを感じても、当分の間、体の体温調節機能は冬のまです。
気温の変動に体が追い付かない状態で、春も冬と同じように水分摂取が少ないと、気づかないうちに脱水が進行してしまいます。



脱水のサイン

- ・なんとなくだるい
- ・頭が重い
- ・尿の色が濃い
- ・皮膚や唇が乾燥している
- ・めまい、ふらつき
- ・こむら返り（足がつる）



対策

- ・のどが渇く前に、こまめに水分をとる
- ・起床時や入浴後にも、コップ1杯の水を飲むことを意識する
- ・カフェイン飲料に偏らないようにする

環境の変化も脱水の原因に……

入学や就職などで生活環境が大きく変わる人は、気候の変化や、慣れない環境での緊張による発汗などで脱水が起こることもありますので、水分補給はこまめに行いましょう。

臨時休診のお知らせ

院長出張のため、4月17日(金)を臨時休診といたします。

ご迷惑をお掛けしますが、ご了承の程よろしくお願いいたします。

やまゆりクリニックからのお願い

3日以内に37.0℃以上の発熱や風邪症状のある方は、来院される前にお電話でご連絡をお願いいたします。

4月診療日カレンダー

×…休診日、●…通常診療、▲…午前診療日
★…受付午後6時まで、○…日曜当番日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 ●	2 ▲	3 ●	4 ×
5 ○	6 ●	7 ★	8 ●	9 ▲	10 ●	11 ▲
12 ×	13 ●	14 ★	15 ●	16 ▲	17 × 臨時休診	18 ×
19 ×	20 ●	21 ★	22 ●	23 ▲	24 ●	25 ▲
26 ×	27 ●	28 ★	29 ×	30 ▲		

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101