



# ももたろ便り

令和5年 2023年 正月号

## 新年に寄せて ～ 院長あいさつ～

令和5年になりました。昨年も新型コロナウイルス関連のニュースを聞かない日がないような一年でした。この春にはインフルエンザと同じような感染症の扱いとなる見込みのようで、コロナと共生する時代になるのかもしれない。

病院の医療状況が逼迫するなかで、従来であれば入院していたであろう医療処置の多い患者さん、比較的重症の患者さんが自宅で過ごすため訪問診療の依頼を受けることが多くなっています。入院していると思うように面会もできないことが多いので、大切な家族に寂しい思いをさせたくない、大変かもしれないけれど頑張っ家てみてあげたい…そんな気持ちから、不安いっぱいの中在宅療養・介護をはじめられる御家族もあります。そのような方々の支えとなれるように、少しでも不安が軽くなるように、と我々クリニック職員一同努力しております。



急に調子を崩したりして診療に予想以上に時間がかかる方もありますので、予定の訪問時間がずれて御迷惑をおかけすることもあります。皆様の御理解と御協力に支えられて日々頑張っています。本年もよろしくお願いいたします。

ももたろう往診クリニック  
院長 小森 栄作



# 『脱水症にご注意』

脱水症は夏の暑い時期に起こるものと思われがちですが、冬場にも多く発生します。

冬の脱水が起こりやすい理由

- ・ ウイルス性胃腸炎
- ・ 水部補給や食事の摂取不足
- ・ 空気の乾燥
- ・ コロナ生活(マスク、運動不足)

なんで  
なるん？

どうなるん？

全身の血流量が減少し、心臓や腎臓などの臓器不全を起こした結果、死に至ることもあります。

○急性型：夏場の熱中症、運動による大量の発汗、感染症に伴う下痢や嘔吐(おうと)などで、健康な人に急に起こることが多い。

○慢性型：水分補給や食事の摂取不足が原因でじわじわと起こる。

冬場は空気が乾燥した環境に加え、水分摂取量が減ったり、食欲が低下したりして脱水症になりやすいので、高齢者や病弱な人は特に注意が必要です。

症状は、めまい、ふらつき、頭痛、吐き気、重度になると意識障害やけいれんなど、さまざまです。

## 運動不足も原因に

新型コロナウイルスとインフルエンザが蔓延する今冬は、健康な人も脱水症に注意が必要です。筋肉は水分を貯める機能がありますが、寒さやリモートワークなどの影響で動くことが減って筋肉量が低下すると、脱水症を起こしやすくなります。室内での軽い体操や散歩などで運動不足の解消を図りましょう。

また、マスク着用により喉の渇きに気づき難く、水分補給を忘れがちになります。

喉の渇きを感じなくても、時間を決めて定期的な水分補給を心掛けましょう。また、空気の乾燥も脱水を招きやすいので、加湿器などを上手に使うことで室内の湿度を適度に保つことも重要です。



支える医療へ 医療法人 ザイタック  
.....  
ももたろう往診クリニック



〒700-0924 岡山市北区大元 1-1-29 TEL: 086-242-3232 FAX: 086-242-3233

✉ info@momotaroclinic.jp 公式サイト: <https://momotaroclinic.jp>