



だっすい

# 脱水

ニュースレター 第12号 2024年5月  
発行:まつまえ循環器内科クリニック

寒い冬が終わり一気に季節が進み暖かくなってきました。運動するのにも良い季節になってきました。そんな時に気をつけてほしいのが脱水です。初期段階で正しい対処すれば、問題ないことが多いですが、重症化すれば命が危険な状態になるので注意が必要です。

注意



脱水の初期症状としては

- ・皮膚の乾燥や口腔内の乾燥
- ・ぼーっとしたり、ウトウトするなどの軽度の意識障害
- ・めまいやふらつき・・・ などです。



対処法としては水分補給ですが、水分と同時にミネラルも補給できる経口補水液がより効率よく体内に水分を取り込むことができます。



予防



- ・徐々に運動を行い、外気温に体を慣らしておく
- ・こまめな水分補給をこころがける
- ・衣服を通気性の良いものを選び、風通しを良くする。
- ・日傘や帽子を使用して直射日光を避ける
- ・十分な休憩・睡眠をこころがける。



作業や運動に夢中になっていると水分補給を忘れることが多いです。みんなで声かけしながら、脱水予防しましょう。

# ご存じですか？舌下免疫療法



- ・くしゃみ・鼻水・鼻つまりの改善
- ・涙目・目のかゆみ改善
- ・アレルギー治療薬の減量
- ・QOL（生活の質）改善を目指して**舌下免疫療法**があります。



舌下免疫療法は錠剤を舌下において服用して、アレルギー反応を抑える方法です。1日1回の服用から開始して、その後決められた一定量を数年間にわたり継続して服用します。

長期間の服用が必要になるために負担も大きいです。一方メリットとしては治療がうまくいけば、現在の抗アレルギー薬の服用が必要ではなくなるために経済面で楽になったり、現在服用中の薬での副作用（眠気）などが気になる方にはメリットが大きい場合もあります。気になる方は、当院スタッフまでお声がけください。



4月より入職しました。理学療法士の秋田です。  
いままでは整形外科疾患中心の総合病院にてリハビリ業務を行なっていました。まつまえ循環器内科クリニック理念のひとつである地域の皆様の「健康寿命を延ばすこと」に理学療法士ならではの目線でのアドバイス・運動指導を行い地域の皆様に健康を支える一員となれるように頑張ります。心臓リハビリ通院中以外の方でも「歩き方が気になる」「膝が痛くて運動ができない」など気になることがあればお気軽にご相談ください。これからよろしくお願ひします。

心臓  
リハ

5月より**月曜日9時-10時**の心臓リハビリ枠が増えます。ご近所の方や、同居のご家族の方で心臓リハビリに興味がある方にもお声がけください！