

ゆとり

(理念)

地域の基幹病院として、患者様に信頼され、愛され、満足される、質の高い医療を目指します。

(基本方針)

1. 高度医療の充実
 1. 高齢化社会への対応
 1. 予防医学の充実
- を目指した、「手作りの医療」を心がけています。

** Contents **

- ◆ 「脱水症」について
- ◆ 「冷房」による身体への影響
- ◆ 「食中毒（ペットボトル）」の危険性

～お知らせ～

- 平成26年度から健診が受けやすくなりました！
40歳以上で、国民健康保険加入者の方は無料で特定健康診査を受けることができます。
- 平成26年8月1日より後期高齢者医療制度の保険証が更新されます。お間違えのないようご確認よろしくお願い致します。

(1) 脱水症状とは

脱水とは、体から排出される水分量が増えたり摂取する水分量の不足によって体内の水分が減り、正常値（成人では体重の約60% 小児では体重の約80%）以下に減少した状態を指します。

通常、体内の水分の量は一定に保たれるが、これは摂取する水分量に応じて腎臓が尿の量を調節するためです。腎臓では糸球体で血液が濾過され、一日に約150リットルの原尿を生成します。そのうち約99%は、尿細管で再吸収され、尿として排泄されるのは1.5リットル程度となります。一日に摂取する水分量が増え摂取する水分量が少なくなれば、濃い尿を作って尿量を減らし体内の水分が減らないように調節されます。その限度を超えて、体内の水分が減り「脱水」が起こります。

(2) 脱水症の症状

①軽度脱水症状

- ・ 咽頭が乾く
- ・ おしっこの量が減った
- ・ 便秘が多くなる
- ・ イライラしたり興奮気味になる
- ・ 肌が乾燥している



(対応策) 電解質を多く含んだ水分（スポーツドリンク等）で水分補給してしばらく安静にしましょう。

②重度脱水症状

- ・ 全身倦怠感
- ・ 立ちくらみや意識が朦朧とする
- ・ 唇や肌はカサカサに乾燥している
- ・ 目が落ちくぼんでいる
- ・ 強い頭痛を感じる
- ・ 食欲がわからない
- ・ 悪心や嘔吐がみられる



(対応策) 無理はせず病院へ行き医師の診断のもと、適切な治療をしてもらいましょう。

TOPICS 2

冷房による身体への影響

四六時中エアコンの下にいるのは当たり前。でも、エアコンが体に影響を及ぼすことをご存知ですか？エアコンによる“乾燥”によって美肌を遠ざけてしまうのは、有名な話です。

しかし、エアコンの恐ろしさはそれだけではないのです！

■粘膜まで乾燥させてしまう

湿ったところに当たり続ければ、当然そこから水分が奪われることになります。口や目などの粘膜の乾燥しやすいですが、自分でも乾燥を自覚しやすいので問題はありません。

しかし、人間の体は“不感蒸泄”と言って、自分では乾燥を感じにくいまま水分が蒸発してしまう部分があります。（知らず知らずのうちに蒸発する）

不感蒸泄は健康な人でも1日およそ1リットルにも及びますが、乾燥していれば蒸発量は増加すると考えられます。

■体温を下げてしまう

エアコンの冷房は、あたった部位の体温を極端に下げます。

局所的に温度を低下した血液は、心臓のポンプ機能によって全身に運ばれます。

温度が下がると血管は収縮し、血液の流れが悪くなり栄養が行き届かなくなれば内臓の働きにも悪い影響がでます。

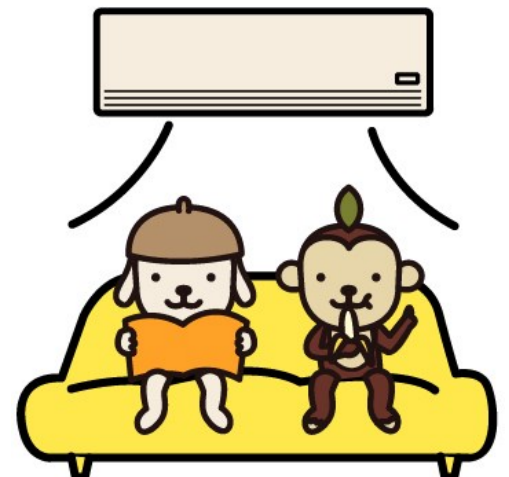
冷えに関しては、直接エアコンにあたるのを避けて一枚上着を羽織ったり、ストールを肩にかけるなどが最大の防御になります。

■自律神経失調症につながってしまう

恐ろしいのは冷風だけではなくありません。冷風でも温風でも気付かないうちに体に影響を与えているのは“温度差”人間の体温は、自律神経の働きによって調節されます。

温度差のある場所に移動を繰り返せば、温度差が激しいため神経の調節が追いつかずやがて神経自体がダウンすることになります。

自律神経失調症で、同じ神経が司るものへの影響として、例えばお通じなども悪くなってしまいます。





食中毒（ペットボトル）の危険性

（1）ペットボトルの直接飲みは、常在菌増殖の危険性

『ペットボトルの飲み残しに注意』という報道がありました。その理由として、30度以上の真夏日では細菌が最も増殖しやすい温度であり、ペットボトルに直接口を付けた際に付着する「黄色ブドウ球菌」などの常在菌が、特に糖分を多く含んだジュース類の中で増殖すると言われています。

また、細菌増殖に伴って産生される二酸化炭素が原因で、ペットボトルが膨張し破裂する事故も起こっているといえます。

（2）細菌増殖に関する実験

■実験対象

- ☆ 500mlの麦茶
- ☆ スポーツドリンク
- ☆ コーヒー牛乳

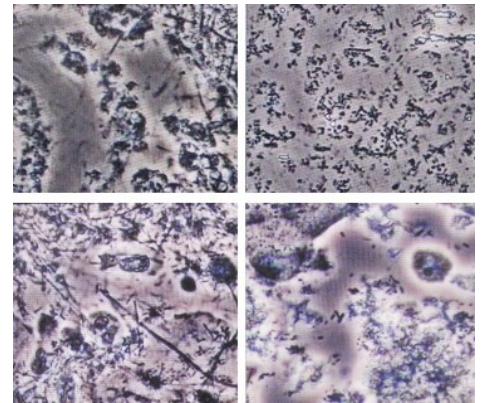
■実験内容

『直接口を付けてペットボトルを飲む』と、どの程度細菌が増殖するかを実験

- ① 歯を磨かず、それぞれ飲料水を“購入直後・4時間後・8時間後”の3回直接ペットボトルに口をつけて飲む。
- ② 3種類のペットボトルを、温度と湿度を一定に保つ機械へ入れた。
(真夏日を想定し 温度は30度 湿度を60%に設定)

■結果

- ・ 8時間経過したペットボトル飲料は、においては開けた時と変わりなく見た目も変わらないように見えたが、時間の変化とともに細菌が徐々に増加し、麦茶とコーヒー牛乳から一般細菌が検出された。しかし、スポーツドリンクは酸度が強く菌が生えにくく数値の変化が殆ど無かった。
- ・ さらに24時間後には麦茶はおよそ50万個、コーヒー牛乳はおよそ1600万個と、急激な増加が見られた。



（3）対策について

上記の対策としては、やはり都度コップなどに移し変えて飲むことに尽きますが、コップがない場合は、短時間で飲みきる・ミネラルウォーターなど糖質のないものを選ぶなどが勧められています。

気温が暖かい中、食中毒関係には飲料水にも注意が必要です。