

どんぐり通信 No183

どんぐりこどもクリニック 2019.6.1 発行
〒035-0073 青森県むつ市中央2-5-5
☎(代表) 0175-24-5656
予約専用 0175-24-5657
ホームページ <http://donguri-kids.net>



酷暑の時の水分補給は何がいい？

今年はまだ5月というのに真夏並みの暑さになってしまいましたが、これから本格的な夏を迎えたら、いったいどうなるのでしょうか？

酷暑による熱中症を防ぐためには、暑さそのものを和らげる工夫、しっかり汗をかくこと、水分や塩分を十分に摂ることが大切です。

暑いときの体温の調節には発汗が重要なポイントです。湿度が高いと汗が出にくくなってしまいますため、同じ温度でも湿度の高いところの方が熱中症の危険が大ですから、屋内では積極的にエアコンや扇風機等を使って室温や湿度を下げましょう。また、風があると体感温度がさらに下がります。

屋外では日傘の使用や帽子・UVカットの衣類の着用などで直射日光をできるだけ避けること、冷却シートや濡れタオルなどで首筋などを冷やすことなどを心がけるとよいでしょう。

水分摂取については、摂取量はもちろんのこと、塩分と糖分の割合に注意をすることが必要です。

汗をかくと水分と共に電解質も失われるため、水や麦茶などだけではその補充ができません。軽度の汗くらいなら1.5g/L、激しく汗をかいたなら3g/Lくらいの食塩を含んだものを飲むようにしましょう。

また飲んだ水分が体に吸収されるには浸透圧が影響しますが、糖分が多すぎると吸収が遅くなってしまいますため、糖分は2g/100ml程度が好ましいとされています。

市販のスポーツドリンクは塩分が1g/L程度しか入っていないのに対して、糖分は5-6g/100mlも入っているため、そのままでは塩分も少なく吸収も悪いので、2倍に薄めて食塩を1~3gくらい追加する必要があります。

自分で作る場合には、水1Lに対して、砂糖20~30g(大さじ2~3)、食塩1.5~3g(小さじ1/4~1/2)を入れればOKです。

院長

平成から令和へ

皆さんは、平成から令和への変わり目は、何をしていましたか？深夜なので「寝てたよ！」という方が多いでしょうか。

夕方のニュースで市役所の駐車場で平成から令和への移行記念イベントがあると報道していました。22時から受付、23時からリハーサル。どんなイベントか判らないけど10時半頃にいっぱい着込んで行ってみようかと相談していました。

ところが、21時過ぎ、夫の姉から電話があり、お義母さんが救急搬送された。急いで病院に行きました。心臓マッサージをされていたお義母さんですが、もう息はしていません。そのまま死亡確認となりました。

でも、すぐに帰宅と言うわけにはいかず、救急外来の待合室で0時になり令和になり

ました。自宅へ帰るタクシーで運転手さんが「さっき、花火の音がしていましたよ。」と、ああ～、行こうとしていたイベントの音かな。

翌日の午後、葬儀の相談で夫の実家にいるとき、市川に住む長男から「お産になりそうだから佐倉(嫁の実家)へ行って来る。」と連絡があり、数時間後に「女の子が生まれたよー。キャンセル待ちのチケットが取れたから、明日、遙人(孫)とそっち

へ向かうよ。」と。長男一家も慌ただしい平成から令和となりました。

92歳で大往生だったお義母さんのおかげで、しばらく会えないと思っていた遠くの孫に会え、ちょっとうれしく、そして慌ただしく平成が終わり令和が始まりました。

事務：かとう あつこ



6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 臨時 休診	15 臨時 休診
16 準夜 当番	17	18	19	20	21	22
23 30	24	24	26	27	28	29

7月の予定

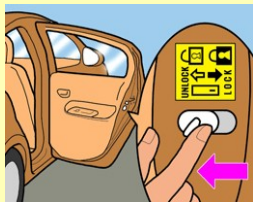
						休診日	午前診療
日	月	火	水	木	金	土	
	1 臨時 休診	2 臨時 休診	3 臨時 休診	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13 臨時 休診	
14	15 海の日	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

チャイルドロック

きちんとかけてますか？

長男に車を貸したら「あっ、チャイルドロックかけたから・・・」と。2歳半の孫が「開けた！」と窓を開けたので危ないと思い、路肩に停め、あわててチャイルドロックをし、ウインドウもロックしたとのこと。

家にいる孫たちは、小4と小2です。走行中にドアを開けるといふ心配が無くなり、何かと不便なのでチャイルドロックは、解除していました。



もし、小さなお子さんを乗せることがあったらチャイルドシートは、もちろんですがドアのチャイルドロックとウインドウのロックも忘れないでね！！

そろそろ、あせも対策を！！

赤ちゃんや子どもはとて汗っかき。ちょっと動いただけで汗びしょりとなります。

汗腺の数は、生まれたときにすでに大人と同じ数あり、皮膚の面積に対して汗腺の密度がとて高く、このこともあせもの原因の一つです。

予防で大切なことは、必要以上に汗をかかせないこと。外では、しょうがないとしても室内では、エアコンなどを上手に使い、室温に気を付け、洋服は通気性の良いものを選びましょう。

汗をかいたらすぐに対処することが大切です。シャワーで流すのが一番ですが、それができないときは、濡れタオルでポンポンと拭きましょう。そのあと保湿ケアも忘れずに！



子どもは大人の3倍近く汗をかく！

お知らせ

6月14日(金)・15日(土)

7月1日(月)・2日(火)・3(水)は、

臨時休診です。

7月12日(金)は、午後休診します。

ご迷惑をおかけしますが

よろしくお願ひします。

今月の○×クイズ
体重を1kg落とすには、
7,000kcal減らす必要がある
前回の回答 ×

Q：紫外線は、がんの原因なので、なるべく浴びない方がいい

A：紫外線のうち地上に届くのはUVA、UVBの二種類です。UVAはメラニン色素生成（サンタン）や皮膚老化、UVBは日焼け（サンバーン）の原因となるほか、共に皮膚がんの原因となりますが、同時にビタミンD産生を促すので、過剰な紫外線防御は、くる病や大腸がん、乳がん等のリスクを高くします。