

# あいとう診療所便り

2024年 7月号(第170号) 発行: あいとう診療所

(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030



## 7月の予定

- 整形外科 4日、18日
- 栄養相談 12日(予約制)
- 楽しく栄養塾 12日(予約制)



## 8月の予定

回 覧

- 整形外科 1日
- 栄養相談 9日(予約制)
- 愛☆カラダ塾 9日(予約制)

☆ お盆休み

8月11日(祝)~15日(木)



## 带状疱疹の予防接種に対する助成が始まりました!

带状疱疹は、ピリピリと刺すような痛みから始まり、続いて小さな水ぶくれと発疹が帯状に現れます。皮膚症状が治癒した後に後遺症として神経痛が残ることがあり、50歳以上の方には予防接種をお勧めしています。

「接種時に東近江市に住民票がある50歳以上の人で、令和6年4月1日以降に接種した人」を対象にした助成が始まりましたので、この機会に接種を検討してください。

助成内容	ワクチンの種類	助成回数	上限額
	<small>*いずれか1種、生涯に一度限りの助成</small>		<small>*負担した予防接種料が上限額に満たない時は、予防接種に要した費用</small>
	生ワクチン (水痘生ワクチン)	1回	4,000円
	不活化ワクチン (带状疱疹ワクチン)	2回	1回につき10,000円

接種に関する問い合わせ先: あいとう診療所 0749-46-8030 IP 050-5801-8030

助成に関する問い合わせ先: 東近江市健康推進課 0748-24-5646 IP 050-5801-5646

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

# 健康のため水を飲もう！

私たちが生きていくために「水」は欠くことのできない存在ですが、その摂取量が不十分であることによる健康への障害が多くの悲劇を引き起こしています。児童生徒等を中心にスポーツなどに伴う「熱中症」による死亡事故は後を絶ちません。

また、中高年で多発する「脳梗塞」「心筋梗塞」なども水分摂取量の不足が大きなりリスク要因のひとつとなっています。

これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

健康のため、こまめに水を飲みましょう。寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

**健康のため水を飲もう講座**  
～からだと水の関係～

人間のからだの約60%は水分です。例えば体重50kgの成人男性の場合、約30kgが水分となります。

人間は1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量  
 ● 1.0L (食事から) ● 0.3L (呼吸から) ● 1.2L (お風呂から)  
 ≡ 2.5L

1日の水分排出量  
 ● 1.6L (汗) ● 0.9L (呼吸) ≡ 2.5L

**たったそれだけで?!** 水分を20%失うと死亡の恐れ

- 5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。
- 10%失うと 脱水症状、意識障害などが起こります。
- 20%失うと 死に至ります。

**どの渇きは「脱水」の証拠**

**ビール10本で11本分**

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。

**あと2杯、水を飲みましょう**

入浴中や運動中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「運動後」には水を飲みましょう。

**熱中症の緊急処置**

涼しい場所へ避難し、体幹を冷ます。

首、わきの下、太ももにタオルを巻く。

水分を補給しよう

こんな状況のときは大変危険な状態を伴うので、速に病院へ送ってください。

熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう!

くわしくは「健康のため水を飲もう」検索

主催「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

## 診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

<https://aito-clinic.com/>



### 故事・ことわざで脳トレ!

- ① 一度始めてしまったことは、予定通りに最後まで実行するほかはないということ  
..... ○は投げられた
- ② 幼い時に身に付けた習慣や道楽癖などは、年をとっても抜けないものだということ  
..... ○百まで踊り忘れず
- ③ 外へ出たら意気地がなく弱い、家の中ではいばっていること  
..... 内○○の外○○
- ④ 人はだれでも、多かれ少なかれ癖を持っているということ..... 無くて○○

### 故事・ことわざで脳トレ!の答え

- ① 賽(さい)は投げられた  
ルビコン河を渡る時のシーザー(カエサル)の言葉
- ② 雀(すずめ)百まで踊り忘れず  
類義語:三つ子の魂百まで
- ③ 内弁慶(べんげい)の外地蔵(じぞう)
- ④ 無くて七癖  
「無くて七癖、有って四十八癖」と続く

### 編集後記

飼育していたメダカが冬を越せず全滅しました。寂しい思いをしていたら、母の日に子供がメダカを数匹プレゼントしてくれました。やはり泳いでいる姿には癒されますね。今年こそ冬の対策をしっかり考えます。(T.K.)