

公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は、内科非常勤医師、林茂筆(りんもひつ)医師から「脱水症について」お知らせします。

気温が高くなると、脱水の救急患者が増えます。
人間は成人の身体の6割が体液からなっており、生命活動を行う上で欠かすことのできないものです。この体液が失われた状態を、脱水症といいます。

脱水症の症状は、

- ・軽度：めまいや口の中が渴いたように感じます。
- ・中度：頭痛、悪心が起こります。口の中や粘膜が強く渴き、唾液や尿量も減ります。
- ・重度：意識障害、痙攣、昏睡、錯覚などを引き起こします。

予防の要は、水分補給とミネラル補給です。

普段の生活の中にこまめに水分をとる習慣を身につけましょう。就寝前、起きてすぐ、入浴前後、運動前後、運動中、飲酒後は必ず水分をとってください。自分で作れる脱水症の予防飲料は、1リットルの水に対して3グラムの食塩と40グラムの砂糖を加えます。

これからの時期、脱水症を起こさないようにいつも心がけてください。



林茂筆 医師の診療日および受付時間
火曜日：午後3時から午後5時まで
木曜日：午後1時から午後3時まで

福島県内で麻しん(はしか)が発生しました

県南保健福祉事務所管内で6月下旬から麻しん患者の発生届け出がありました。麻しんについて次の内容を確認し、予防に努めましょう。

○麻しんについて

空気感染や飛まつ感染、接触感染によって起こります。感染力が非常に強く予防接種を受けないと多くの人がかかる病気です。

〈症状〉

- ・発熱、咳、鼻水などの風邪のような症状
- ・発疹(耳の後部あたりから始まり全身に広がる)
- ・結膜充血(目の充血)
- ・口腔内の白い発疹(コプリック班)

潜伏期間は10日から12日で、発熱や咳、鼻水といった風邪の症状が2日から3日続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎や中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症するとされています。

感染力が非常に強く空気感染することから、麻しんを疑うような症状があり医療機関を受診する場合は、事前に医療機関に電話をした上で、医療機関の指示に従って受診してください。

○麻しんの予防について

非常に感染力が強いため、手洗いやマスクでは十分な予防になりません。麻しんに特効薬はなく、感染しないためには予防接種が重要です。麻しんの定期予防接種対象の方は、早めに予防接種を受けましょう。

〈定期予防接種の時期〉

第1期：1歳以上2歳未満

第2期：5歳以上7歳未満の方で小学校入学前の1年間(今年度6歳になる方)

※上記以外の方でも、自己負担で予防接種を受けることが可能です。特に次に該当する方は注意が必要です。

- ・母子健康手帳などで麻しんワクチンを2回接種した記録がない方
- ・過去に麻しんに罹ったことが確実ではない方(抗体検査で確認されたことがない方)

☎健康福祉課 72-6934

■休日当番医

月	日	当番医	電話番号
8	19㊤	石塚医院(小野町)	72-2161
	26㊤	秋元医院(田村市船引町)	82-1514
9	2㊤	西山医院(三春町)	62-2473
	9㊤	遠藤医院(田村市船引町)	85-2016
	16㊤	かみや内科クリニック(小野町)	72-3212
	17㊤	大方病院(田村市船引町)	82-1117

◆夜間診療所および休日当番医で受診する場合は必ず事前に電話確認のうえ受診してください。

◆詳しくは「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご覧ください。
<http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>

◆子ども救急電話相談

受付時間：午後7時から翌朝午前8時まで(年中無休)
☎024-521-3790(一般ダイヤル回線)、
#8000(短縮ダイヤル)