

(4) 無料送迎バスのご案内

戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)から、戸塚診療所・戸塚病院行きの無料送迎車が運行されています。お気軽にご利用ください。(月・水・金の隔日運行です) 2020年5月1日より変更になりました。

戸塚駅コース(月・水・金)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
戸塚病院 発	8:00	8:45	9:30	10:15	11:00	11:45	13:30	14:15	15:10
新宮之谷トンネル(シヤーマン前)	8:05	8:50	9:35	10:20	11:05	11:50	13:35	14:20	15:15
戸塚駅西口(三菱UFJ銀行前)	8:15	9:00	9:45	10:30	11:15	12:00	13:45	14:30	15:25
戸塚診療所	8:22	9:07	9:52	10:37	11:22	12:07	13:52	14:37	15:32
ぐみさわ東ハイソ(郵便ポスト前)	8:27	9:12	9:57	10:42	11:27	12:12	13:57	14:42	15:37
戸塚病院 着	8:32	9:17	10:02	10:47	11:32	12:17	14:02	14:47	15:42

7月のニコニコ食堂&カフェの予定

ごめんなさい。中止をさせていただきます。☹️

診療体制表 2020年7月

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00 受付終了	外山 (一般内科) (消化器)	外山 (一般内科) (消化器)	薄葉 (一般内科)	古屋 (一般内科)	外山 (一般内科) (消化器)	(胃カメラ) 外山 (第1週)
		近藤 (糖尿病予約) 第1・3週	外山 (胃カメラ)	塚原 (糖尿病予約)	川瀬 (神経内科) (もの忘れ外来) 第1・2・4週	鈴木ちぐれ (一般内科) 第1・3・5週
午後 13:30~ 16:30 受付終了	秀川 (一般内科)	外山 (一般内科) (消化器)	外山 (一般内科) (消化器)		14:00~ 矢野 (一般内科) (循環器)	外山 (第2・4週) (一般内科) (消化器)
		山崎 (整形外科)	野末 (神経科予約)			塚原 (第2・4週) (糖尿病予約)
夜診 17:30~ 19:00 受付終了			外山 (一般内科) (消化器)			
			加瀬 (神経科予約) *18:50まで			

\*川瀬譲先生の外来は、3日・10日・31日となります。ご注意ください。  
休診期間中、急病の方は生協戸塚病院 (TEL: 045 (864) 1241) 又は#7119にご相談ください。

(1)

2020, 6/25 発行

# 戸塚診療所だより

発行 戸塚診療所だより編集委員会  
戸塚区戸塚町3880番地2  
医療生協ホームページ <http://www.mc-kanagawa>

第187号

TEL 045-864-3511



## 熱中症について学ぼう

~ この夏を乗り切る熱中症対策 ~



夏場、高齢者の「食べられない」は、栄養不良だけではなく水分不足となります。

今年は、マスクの着用や外出の自粛で、熱中症のリスクが高まっています。

外出の自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすいからだといえます。

さらにマスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあるとされています。

### 高齢者が脱水になりやすい要因

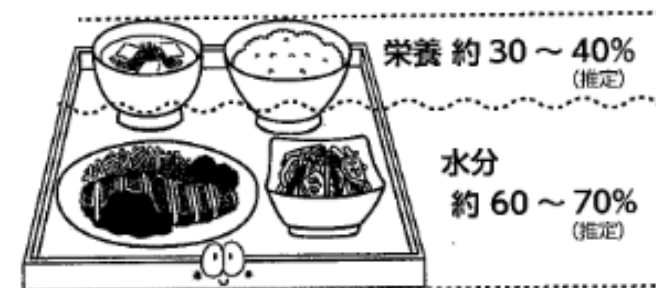
#### ※ 水分 IN

- 「食べられない」による水分摂取量の低下
- 渇感の鈍化
- 認知機能低下による飲み忘れ
- 尿トラブルを懸念して飲水をしない など

#### ※ 保水・水分 OUT

- 筋肉量減少による保水量の低下
- 腎機能低下による早い排尿
- 持病による利尿薬の影響 など

### 食事は、栄養と水分でできています。



お食事で、  
栄養とお水を  
一緒に摂っていたのね。

しっかり  
食べなきゃね。



(2) つづき

## 熱中症予防のポイント

- ① 3食きちんと食べる。
- ② のどが渴いたなと感じ始めたら水分摂取（多量のカフェイン摂取は避けましょう）。
- ③ 水分補給が十分できない時のために経口補水液を常備しておきましょう。  
(1人約2本/日)。
- ④ クーラーをすぐにつけられるよう調整しておき、暑いと感じる環境にいない。
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くないように注意しましょう。
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる（疲労も熱中症のリスクになります）。
- ⑦ 人ごみを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。

ミネラルウォーターや緑茶など電解質濃度の低い低調性飲料を飲む場合、通常は胃に取り込める水分量に限りがあるため、一度に大量に飲むことはできません。しかし、夏場にのどが渴いた時は、胃壁が広がりやすくなっているため一気に飲むことができます。そのため、のどが渴いた時に、コーヒーやコーラ、エナジードリンクなどのカフェイン含有飲料を飲むと、カフェイン摂取量が多くなるリスクがあります。

一日の水分必要量 2300~2500ml/日 ※目安  
 摂取源 お水（飲料水）1200ml/日  
 食事 1000ml/日  
 体内で生成された代謝水 300ml/日



カフェインを含まず、ミネラルも多い麦茶は夏にお勧めです。そのほかに、水分摂取で勧められているのが、経口補水液です。のどがあまり乾かない人



や、トイレに頻繁に行くのを気にして水分摂取を避けしてしまう人もいますが、経口補水液は少量で効率よく、塩分補給ができます。一日500mlの経口補水液を1時間くらいかけてゆっくり1本飲むことで水分と塩分を補うことができます。体調に合わせて、栄養と水分補給をしてこの夏を乗り切りましょう。

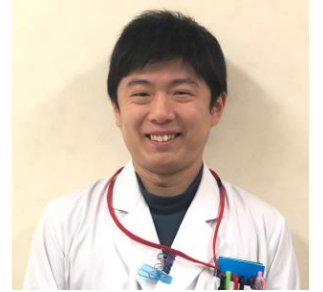
☆参考資料 NHKニュース、アボットジャパン資料

### (3) 医療講演会のお知らせ

当初3月に予定をしておりましたが、コロナウイルス感染拡大を受けて延期となっておりました。今回は感染対策のため定員制とさせていただきます。

当日はマスクの着用にご協力をお願いします。

ご理解とご協力をお願いいたします。



## 「ポリファーマシー」

講師 田邊 柁樹 先生（さくらんぼ薬局 薬局長）

日時 8月20日（木）14:00~15:00

場所 戸塚診療所2階ホール

**※ 定員 36名（入場無料・マスク着用）**

**申込み** 7月13日（月）より電話（864-3511）または診療所窓口にてお受けします。



サマー増資にご協力をお願いします

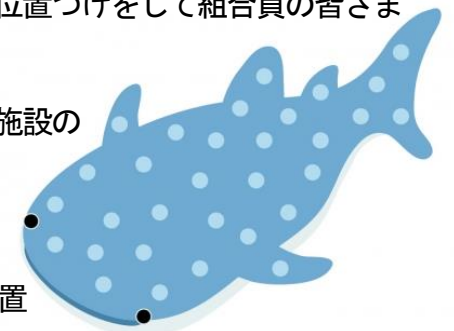
戸塚診療所では、毎年7月からサマー増資強化月間と位置づけをして組合員の皆さまに出資金増資のお願いをしています。

皆さまからお預かりした出資金は、医療機器の購入や施設の改修に活用させていただいております。



診療所では、防水工事・自動ドア取り替え・

血圧計付きホルター心電図・内視鏡用送水装置を計画しています。



毎年恒例となりました待合室の壁画は、ジンベイサメを中心にたくさんの海や陸の生き物たちの折り紙を、出資にご協力いただいた件数分をその都度掲示していきたいと思っております。

出資金は、診療所受付でお預かりします。お気軽にお声掛けください。