

ハートフル通信

2023年1月発行

VOL.
08

宝塚病院では、地域の皆様の健康維持をサポートする目的で、「宝塚病院 友の会」を発足しております。「ハートフル通信」は「友の会」会員の皆様を対象に、宝塚病院の最新情報のご紹介や健康維持サポートをお伝えしています。「健康は治療より予防」を合言葉に、自己の健康をしっかりと考えてみませんか。

馬殿正人院長のメッセージ

テーマ **かくれ脱水 夏だけじゃない!**

冬こそ、かくれ脱水に注意しましょう!

Q1 **かくれ脱水とはどんなものですか。**



脱水症状とは、体から水分・塩分などの電解質が失われた状態のことです。脱水症状になると、**頭痛・めまい・吐き気をはじめとした、様々な症状があらわれます。**この脱水症になりかける一步手前の状態を「かくれ脱水」と呼びます。脱水症状が続くと血液がドロドロの状態となり、**脳梗塞・心筋梗塞の危険性が増します。**

Q2 **脱水のサインにはどんなものがありますか?**

主な脱水のサインには、**普段より喉が渇く・短期間で体重が減っている・病気ではないのに37℃前後の微熱がある**などがあります。

さらに、**皮膚がかさつくようになり乾燥が目立つ・口の中が粘つく・手の甲をつまんで離すと痕が3秒以上残る**などの症状に該当するときは、**かくれ脱水に陥っている可能性があります。**



Q3 **かくれ脱水にならないための予防と対策を教えてください。**



こまめな水分補給と室内の乾燥対策で脱水を防ぐことが可能です。水分は、**少しずつこまめにとる**ようにしましょう。**コップ1杯程度の白湯や水をこまめに飲むのがおすすめです。**味噌汁・スープなどの食事や、**みかん・いよかんなど水分の多い果物を取り入れましょう。**室内の乾燥対策には、**加湿器を使う、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す、定期的に窓を開け、換気をする**ことが効果的です。

宝塚病院のお家で簡単エクササイズ

適度な運動は健康への第一歩！宝塚病院の先生による、お家で簡単にできるエクササイズの紹介です。

今回は、**お尻の横側の筋肉を鍛えるトレーニング**です。

お尻の横側の筋肉を鍛えると、**歩行や片足立ちの安定性が高まります**。ぜひご自宅でお試ください。



足は少し横に開き、手はテーブルなど動かないものに軽く置きます。

どちらかの足をゆっくり真横に上げ、5～10秒ほど止めてから足を下ろします。

5～10回行ったら、反対側の足も行なってください。1日1～3セットくらいを目安に実施しましょう。

Point!

- ・足を横に上げるとき、体が横に倒れすぎたり、つま先が上向きにならないように気をつけましょう。

連携病院のお知らせ

くまクリニック（住所：宝塚市朝日町2丁目15-11）

2010年に宝塚市旭町に開業させていただきました。
当院は、循環器、超音波専門医を標榜しておりますが、
患者さんの立場に立った「あたたかい」診療をモットーに、
専門性が高いながらも丁寧でわかりやすい説明を行っております。

禁煙外来、発熱外来など専門分野のみならず、
幅広い分野での診療を通じ地域医療に貢献いたします。
身体の悩みなどございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



TEL: 0767-86-8114

◆マイナンバーカードの保険証利用について

当院は、オンライン資格確認について、下記の整備を行っています。

- オンライン資格確認を行う体制を有しています。
- 薬剤情報、特定健診情報その他必要な情報を取得・活用して診療を行います。

◆診療情報・システム基盤整備体制充実加算

《初診時のみ》

加算1 4点

加算2 2点（マイナ保険証を利用した場合）

当院は、診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。
正確な情報を取得・活用するため、マイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。

宝塚病院
トップページ
QRコード



▲最新情報はHPを
ご覧ください。