

医療生協 衣笠診療所 だより

2020年11月号

横須賀市平作7-10-27

TEL: 851-1062

メールアドレス: s1-jimucho@k-minami.or.jp

◆◆ ～乾燥予防と水分補給～ ◆◆

水分は体の中でさまざまな役割を果たしています。口から入った水分は胃と腸を通過して、毛細血管に吸収され、血液に入り込みます。血液は全身を巡り、細胞に新鮮な酸素や栄養を与え、老廃物を引き取る役割がります。そのほか、体温調節、体液の濃度や浸透圧の調整など、生きる上で重要な働きを担っています。

夏は発汗や喉の渇きで水分不足を自覚しやすいですが、冬は空気の乾燥によって呼吸や皮膚から水分が蒸発する「不感蒸泄」が増えるため、気付かないうちに水分が失われてしまいます。特に、外気にさらされている皮膚や喉、鼻などの粘膜は、乾燥しやすく水分を失いがちです。そのために、こまめな水分補給により、潤いを保つ必要があります。血行を促進し、喉を潤すために、こまめな水分補給が大切です。喉が渇いていなくても水分は奪われている可能性があります。冬でも1日に1.2ℓ程度の水分補給をしましょう。コップ1杯程度の水を6～8回が目安です。

寝ている間は水分補給ができないため、朝起きたら水分を取る習慣を付けましょう。また、寝る前にも水分補給をしておきましょう。しかし、摂りすぎは睡眠の質を悪くするので注意が必要です。

冷蔵庫から取り出してすぐの飲み物は胃腸を冷やし、体温や、免疫力の低下につながりますので、温かいものが良いでしょう。電子レンジで温めたり、スポーツドリンクなどはお湯割りにして飲んだりしても良いでしょう。

新型コロナウイルス感染流行により、以下のような対応とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願い致します。

***物理療法中止** ***夜間診療は18時で終了**

なお、外来の診療前には体温測定をしていただきます。自己申告でもかまいませんので、家を出る前に検温していただくとスムーズです。

あわせて、マスクの着用もお願いします。

- 37.5℃以上の発熱のある方
- 最近海外へ行った方
- 周りに新型コロナウイルス陽性の方や濃厚接触者がいる方

上記にあてはまる方は、事前に電話をしていただきますようお願い致します。

衣笠診療所 診療体制 (11月1日現在)

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	岡田 中村 第1～4	田中 折目 (糖尿)	岡田 小野村 (漢方) 立壁	岡田 中村 (10時30分まで)	平野 (第3のみ11時まで) 田中 新井 (糖尿)	第1 岡田・李 第2 平野・李 第3 岡田・李 第4 岡田・平野 第5 岡田・李
午後	2:00 ～ 4:30	小宮	岡田 田中 塩田 (休診中)	休診	岡田 (第1休診) 堀内(整形) <u>2:30～</u> 第2.4	<u>2:30～</u> 岡田 田中	休診
夜診	5:00 ～ 6:00	休診	岡田	休診	休診	岡田	休診

※「漢方外来」「整形外科外来」「糖尿病外来」を受診の際は、事前予約(電話)をお願いします。「神経内科」は当面、新規の患者さんの予約は受け付けられません。

※ は女性医師です。

衣笠駅発			診療所発			金谷 平作 阿部倉 巡回コース		
月～土			月～土			月～土		
9時	00	40	9時	30	50	①診療所	9:10	12:10
10時	00	20 40	10時	10	30 50	②金谷	9:13	12:13
11時	00	20 40	11時	10	30 50	③県営住宅前	9:17	12:17
12時			12時	30		④大貫酒店前	9:19	12:19
	月・火・木・金			月・火・木・金		⑤平作小学校	9:21	12:21
13時	30		13時		50	⑥診療所	9:25	12:25
14時	00	30	14時	20	50			
15時	00	30	15時	20	40			
16時		20	16時		30			

※あてはまる方は受診前にご連絡ください

- 37.5℃以上の発熱のある方
- 最近海外へ行った方
- 周りに新型コロナウィルス陽性の方や濃厚接触者がいる方

衣笠診療所の受付開始時間は以下のとおりです。

※午前中 8時30分から

※午後 1時30分から (金曜日は2:00から)

診療所の入口が開くのは8時30分です。

午後の受付が始まるのは、午後1時30分です。

ご了承ください。

