



【あおぞら】

Vol.53 2025.9



篠崎内科クリニック

**次回休診日： 10月20日（月）
10月19日（日）当番医の代休**

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

2026年1月13日（火）：1月12日（月・祝）当番医の代休

<今月のトピックス>：残暑厳しく台風の季節に突入して参りますが皆様いかがお過ごしでしょうか。また、先日の大雨で被災された皆さまに心よりお見舞いを申し上げ、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

まず新型コロナに関してですが、8月下旬現在でもコロナ患者さんが増加傾向にあります。コロナは以前ほど怖くない病気となりましたが**インフルエンザに比べると約20倍の死亡率がありますので、高齢の方や免疫力が低下している方は特に注意が必要です**。かぜ症状がある場合は自己判断せず受診・検査をお勧めします。

ところで、以前にもこの紙面でお話させて頂きましたが、**正式に「YOBO(予防)万博」で登壇することが決定いたしました**。YOBO万博は今年11月に北九州で開催されますが、予防医療に関する知識を普及するためのイベントで、一般の方向けの「万博」と医療関係者向けの「学術大会」に分かれております。今回私は「学術大会」の方で「医療DX時代の健康寿命の延ばし方」をテーマに講演をする予定です。歯の健康がいかにか、姿勢と健康の密接な関係など、**目からうるこの情報が詰め込まれており最新の知識が得られ今後の人生をより良いものにできる可能性があります**ので、興味のある方はぜひご来場ください。



また、**健康寿命を延ばすためのひとつの大きな要素として「がん検診」があります**。当院でも多くの方は初診時にがん検診を最後にいつ実施したかお伺いしていると思いますが、それ以降は健診結果を持参して頂いた際や患者さんご自身から教えて頂いた時にしか情報がなかなか把握できていませんでした。ですので、**今月は問診の際にがん検診を受けているか積極的にお伺いしようと思**

っておりますのでご協力お願いいたします。ちなみにがん検診は市の補助が出るもの以外は基本的に 人間ドックと同じで自費診療になります（体調不良・自覚症状がある場合は保険適応可能となる場合もあります）。定期的に受診されている方もがん検診に関しましてはこちらで把握が難しいこともありますので最近の状況をぜひお教えください。

※がん検診は血液検査・胸部レントゲン・腹部エコーまたはCT・胃カメラまたは 胃透視・便検査または大腸カメラ、女性は乳がん検診や子宮がん検診も対象

【電解質ってなに？正しい水分補給をしましょう！！】

最近よく「電解質」という言葉を目にしませんか？

経口補水液やスポーツドリンクの売り場に行くと、こういった言葉が書かれています。電解質とは何でしょう？

電解質とは、水に溶けると〔陽イオン〕と〔陰イオン〕にわかれ、電気を流す物質のことです。

これだけではなかなか難しいですね。

塩はナトリウム (Na^+) という〔陽イオン〕とクロール (Cl^-) という〔陰イオン〕の2つで成り立っています。これが水に溶けて離れることで電解質となります。実は、人間の体は、この電解質の陽イオンと陰イオンのバランスによって血管・細胞・神経・筋肉などの動きを調整しています。

しかし、激しい運動などにより汗をかいた場合は、ナトリウムが汗と一緒に流れ出てしまい、食中毒などによる嘔吐、下痢などによっては、ナトリウムもクロールも体から流れ出てしまいます。

電解質のバランスが崩れることで、倦怠感・頭痛・吐き気・めまい・血圧や臓器血流低下といった「**脱水症状**」が現れます！

そこで、バランスがとれるよう調整された飲み物が経口補水液です！！糖分や塩分、カリウム、マグネシウムなどが入っており、さらに飲みやすく果汁等が付加されているものの多くがスポーツドリンクと呼ばれています。

もし、体内の陽イオンと陰イオンのバランスが崩れた時に、電解質の調整に関係のないジュース（甘い飲み物）やお茶だけで水分補給をしてしまうと、のどの渇きは治まってもその他の脱水症状を抑えることが出来ません(´;ω;`)

大量の汗、嘔吐、下痢の症状からより早く回復するためには電解質をバランスよく含む水分を飲むことが重要なのです☆

ポカリスエットと OS - 1 はどっちがいい？と迷ってしまう時があると思います。どちらも水分補給に適していますが目的や状況によって使い分けるのが効果的です♪

2つの大きな違いは塩分と糖分の量です！！経口補水液には500ml 当たり約 1.5g の塩分が含まれていますがポカリスエットは0.6g と半分以下です。

日常における水・電解質補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、**感染性胃腸炎、**

感冒による下痢・嘔吐・発熱を原因とした脱水症、高齢者の経口摂取不足を原因とした脱水症、脱水を伴う熱中症などにはOS - 1がお勧めです！！

余談ですが、大塚製薬さんの「OS - 1」、名前の由来は経口補水液という意味の Oral Rehydration Solutionという言葉のOSの部分と、このシリーズの1番目の製品ということで1を付けて「OS - 1」となったそうです(^)/