

# つぼみつうしん



第23号



平成26年 3月

〒869-1108  
菊池郡菊陽町光の森3丁目17-7  
Tel 096-201-8660  
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

三寒四温で暖かい日と肌寒い日が交互に訪れるこの季節は水分がうまく摂れず、脱水になりやすい季節です。脱水になると、体を循環する体液が減ることで血流不足となり、酸素や栄養を体じゅうにうまく運搬できなくなります。

手足のしびれ・足がつりやすい・めまいや立ちくらみなどが主な症状ですが、症状が悪化すると頭痛・吐き気・倦怠感があらわれ、ひどくなると意識がなくなります。

## 脱水予防には…



経口補水液を飲みましょう。失われるのは水だけではありません。ナトリウムイオンなどの電解質、またブドウ糖なども同時に減っています。特に細胞外液のナトリウムイオンが多く失われます。



経口補水液とは、糖質と電解質の配合が一定比率で入った飲み物で、小腸で水分と電解質をスムーズに吸収させる働きがあり、「飲む点滴」と言われています。

また、カフェインは利尿作用があるため、うまく水分を体に貯めることができません。ノンカフェインの水や麦茶・黒豆茶がよいでしょう。

リラックスしたいときのコーヒーは1日1杯くらいがちょうどいいかもしれませんね。



## 血液検査



健康診断や診察時にもらう血液検査の結果はおわかりですか？

主な血液検査を以下にあげます

Cr(クレアチニン)  
CK(筋肉のダメージ度)  
UA(尿酸値)  
TC(総コレステロール)  
TG(中性脂肪)  
HDL(善玉コレステロール)  
Glu(グルコース)  
HbA1c(過去2ヶ月の血糖値の平均)  
Na(ナトリウム)  
K(カリウム)  
Cl(クロール)  
WBC(白血球)  
RBC(赤血球)  
HGB(ヘモグロビン)



値が基準値内になくても1回の検査では異常とはいえないこともあります。

結果はこれからの生活に役立ててもらうためにあるものです。内容を理解し、生活習慣病の改善につとめましょう。

また、わからないことはお医者様へ尋ねましょう。



## よく眠れていますか？

布団に入ってもなかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めて熟睡感がない、また朝早く目が覚めて眠りたくても眠れないなど不眠にはさまざまなパターンがあります。

睡眠薬はなるべくのみたくないが…という方も多くおられます。

睡眠薬は作用時間のちがいや、作用の仕方のちがいで分類され、不眠の状態に合った薬が処方されます。



### ● 就寝前に服用を

早く寝付きたいと早めに薬をのむことはお勧めできません。寝付くまでの間の行動や会話に記憶がない、また脱力やふらつきで転倒などという事態も起こりやすくなるからです。

睡眠薬は布団に入る直前に服用して下さい。

また、アルコールとは相性がよくありません。

薬をのむときはアルコールは飲まないようにしましょう！

### ● 睡眠薬の減量



長い間、睡眠薬を服用したあとに、一気に中断すると、不眠症状が一時的に悪化することがあります。

また、日中も不安やイライラ感、知覚過敏等を感じることもあります。

減量は無理せず少しずつ、決して自己判断でおこなわず、お医者さんに相談しましょう！

