

最近感じていること

やはり食べることは大切

高齢になってもよく食べる人は元気です。
あちこちの痛みはありますが、体が動きます。
最低限のエネルギーは摂取することが大切だと感じています。
赤いお肉を少量ずつでもよいので、週2回は食べると良いです。



自分が元気でないと

他人のために、自分の娘のために、必死に手伝ってきた40代女性。
お手伝いが終わった瞬間、自分にエネルギーが残ってないことに気付きました。
そうしたら、突然やる気がなくなってしまいました。
自分のエネルギーが充満していないと、他人の御世話はできません。

ずっとグチを言っている人

目の前にゴミが落ちていてもグチを言っています。
これを続けていると、グチを言いたくなるような物事が次々と起こります。
だって、グチを言いたいんだもん。そうなります。

自分で治療していく人

「今回はコレとコレを下さい」と言います。
どう飲んでいいのか、よく分かりません。
これを飲めば調子が良いと言われます。
漢方薬であっても薬ですから、やたらめったら飲まない方が良いでしょう。



熱中症、夏バテ対策の漢方薬

頭痛 (17)五苓散(ごれいさん)

熱中症の頭痛、吐き気、嘔吐に有効です。
高温の環境下で仕事、運動をするときは五苓散を予防的に飲む方法があります。
脳浮腫に有効です。胃腸カゼ、熱中症、低気圧頭痛、二日酔いなどは「脳浮腫」状態です。

倦怠感、 食欲不振

(41)補中益気湯(ほちゅうえききとう)
定番です。1日2回の内服を継続する人もいます。
(136)清暑益気湯(せいしょえききとう)
(41)の夏バージョン 下痢にも対応します。汗がサラっとします。

顔面のほてり、口渴 (34)白虎加人参湯(びやくこかにんじんとう)

経口補水療法

まず脱水の見分け方です。
下の表を見て、脱水症の程度を確認します。

脱水の程度	体重減少	症状
軽度	0-5%	脈正常か増加、尿量減少、のどの渇き
中等症	5-10%	頻脈、尿量減少、無気力、口腔内乾燥、四肢冷たい
重症	10%以上	血圧低下、無尿、眼落ちくぼむ、涙出ない

嘔吐がなければ、経口補水液ORSをゆっくり飲ませます。
飲めれば次第に1回量を増やしていきます。
ORSは砂糖と食塩水を混ぜて溶かしたもので、主に急性胃腸炎の脱水症に用います。

ORSを投与しても症状の改善がない場合は、点滴処置になります。
たいていは1回の点滴で症状が治まることが多いですが、数回点滴をする、あるいは入院処置が必要なことがあります。

※ORSは脱水時に水分・電解質をすばやく補うためのもので健康増進や脱水予防になりません。

※市販のイオン飲料は糖分が多く含まれます。
1日に2ℓとかの大量を連日飲み続けると高血糖を引き起こし、ひっくり返ることがあります。ほどほどに飲むようにしましょう。



お知らせ

休診のお知らせ
7月 5日(金) PM-6日(土) 研究会に参加のため
10日(水)
26日(金) PM 講演会のため

岐阜市の
漢方外来
7月 13日(土) 時間:14:00-17:30
20日(土) 場所:中島小児科(岐阜市健康東町2-1)
※すべて「院外処方」です。

小児夜間急病
センター当番日
7月 27日(土) 時間:19:30-22:30(受付)
場所:岐阜市民病院