

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

9月

## 巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	6(金)	2:00~ 2:30	小林諭医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	20(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

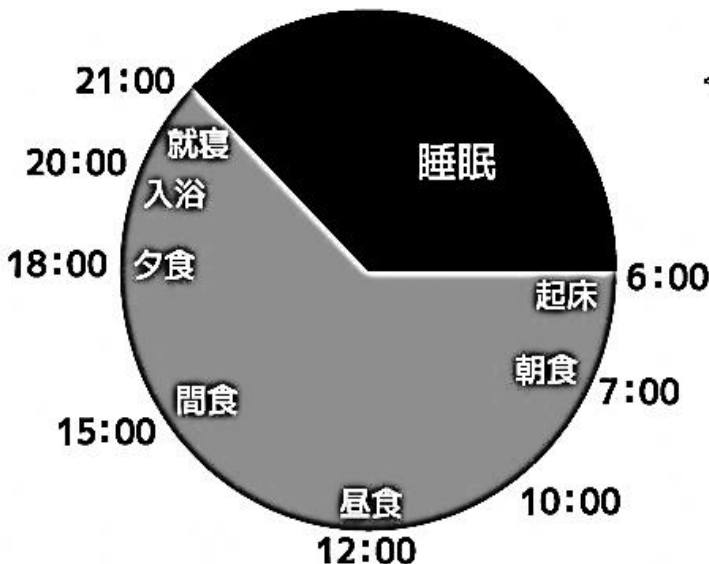
会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	18(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	9(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	2(月)・30(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

## のどの渇きは「脱水」のサインです

梅雨が明け、本格的な暑さがやってきました。熱中症の危険性が高まる時期です。「のどが渇いた」と感じたときには、すでに脱水が始まっています。意識的に1日8回を目安に150~200ml ずつ水分をとると効果的です。500mlのペットボトルを3本用意し、1日で飲み切るようにするのもよいでしょう。



## 水分補給スケジュールの一例



### <水分補給の目安>

- ①起床時
- ②朝食時
- ③午前10時頃
- ④昼食時
- ⑤午後3時頃
- ⑥夕食時
- ⑦入浴前後
- ⑧就寝前

## 飲み物の種類

家の中にいてあまり動かないときには、水や麦茶で十分です。体を動かして汗をたくさんかいたときには、経口補水液がよいでしょう。アルコール類は水分を排出させる作用があり、脱水予防には逆効果なので要注意です。