

# ファミクリ便り

(ホームページも情報満載！見て下さい！  
<http://www.nagifamily.com/>)



毎日暑い日が続きますね！暑い日が続くと、脱水症や熱中症になる人が増えてきます。

今月は、脱水症・下痢・嘔吐・発熱の時などに、脱水状態を助ける治療法、**経口補水療法**のご紹介をします。

## 経口補水療法ってなあに？

- ◆ WHO (世界保健機構) が、点滴を行えない開発国のコレラなどの下痢による脱水症の改善のために経口補水療法を開発しました。
- ◆ 効果は点滴療法と同様です。
- ◆ 経口補水液 (ORS) は、経口補水療法に用いる飲料、水分と塩分 (ナトリウム) と糖分 (ブドウ糖) の配合、バランスを調整した飲料を口から飲ませるシンプルな方法です。体から失われた水分と塩分が速やかに吸収されるので、脱水状態からの回復や予防に役立つ飲料です。

この経口補水液はご自宅でも作る事が出来ます！！ **作り方はこちら↓↓**

### 経口補水液 (ORS) の作り方

- ① 水 (湯冷まし) 1L
- ② 砂糖 40g (上白糖大さじ4と1/2杯)
- ③ 食塩 3g (小さじ1/2杯)
- ④ レモンやグレープフルーツの果汁数滴
- ⑤ ①の中に②・③を入れてよく溶かし、飲みやすい温度にしてから④を加える



### ORS飲水量の目安

**乳児** 体重 1kg あたり 30~50ml  
(体重 5kg の場合、1日あたり 250ml)

**幼児** 1日あたり 300~600ml

**学童・成人** 1日あたり 500~1000ml

### ORSの飲ませ方

- ・ 1回量 5~10ml 程度を、約 5~10 分毎に飲ませましょう！
- ・ 吐いた時は、吐き気が治まってから飲ませましょう！  
(30分程度様子を見て、再び始めましょう)



手作りが大変なときには『OS-1』もOKです。

当院の自動販売機にも売っております。

(250ml サイズ ¥150)

薬局・ドラッグストアにも売っております。



## 水分補給をしっかりとってこの夏を乗り切りましょう！！



# 新しいスタッフの紹介です！！

有宗 葉子 看護師

初めまして。5月から奈義ファミリークリニックで働かせてもらう事になりました。  
まだ仕事もテキパキできずあたふたしていますが、優しいスタッフの皆さんに支えてもらって頑張っています。  
ご迷惑をおかけするかもしれませんがよろしくお願い致します。



## 今月の担当医

- ・ 松下医師の月曜午前と金曜午後の診察は完全予約制です。
- ・ 予約外の診療を担当するため、**オレンジ色の医師は予約を受けておりません。**
- ・ 出張や研修などで変更する場合があります。

### ～お知らせ～

- ・ 太田医師は、7/13～7/19は不在です。
- ・ 藤谷医師は、7/19～7/23は不在です。
- ・ 木島医師は、7/27～8/4は不在です。



	月	火	水	木	金	土
午前	松下 藤谷 賀来 松坂	大門 藤谷 賀来	松下 木島 藤谷 河合	藤谷 中山 河合 太田	木島 河合 賀来	交代制
午後	木島 藤谷 松坂	大門 賀来 太田	木島 賀来 藤谷	休診	松下 木島 河合	休診

## 今月の診療所情報

### 通常の診療受付時間

午前8時30分～午後12時（月曜～土曜）

午後3時30分～午後5時30分

（木曜・土曜午後は休診）



**夜間・土曜午後、日曜祝日は日本原病院**

**へご相談下さい。**

土曜日の外来予定\*変更する場合があります

7月6日（土）	松下・木島
7月13日（土）	松下・河合
7月20日（土）	中村・河合
7月27日（土）	藤谷・賀来



## 日本原病院耳鼻科（東川医師）

平成25年7月13日と27日（土）午前中のみ  
順番を取りに行く場合は

午前8時から11時まで

電話で順番を取る場合は（電話0868-36-3311）

午前8時30分から11時まで

### 予防接種・乳幼児健診外来

月・水・金の15時～16時です。

\*ご予約をお願いします。

\*母子手帳を必ずお持ちください。

忘れた場合、接種できないことがあります

＜栄養指導＞毎月第2土曜日と第2火曜日  
の午前中に栄養士による栄養指導も行っています。  
興味のある方は診察時医師にお尋ねください

