

福田内科通信 2月号

冬場の入浴時は、脳卒中に注意！

入浴時は、脱衣場、浴室の洗い場、浴槽の温度変化に加えて、湯船内の水圧の影響、さらに入浴中の体温上昇に伴う発汗による脱水が起きます。結果として、血圧や血液組成の変化が起きて、いわゆる脳卒中が起きやすくなります。入浴前の水分補給で発作を予防しましょう。

■脱衣所を事前に暖めよう！

入浴時のストレスと血圧の変動は、脱衣場に始まり、脱衣場で終わります。ストレスになる寒冷刺激を避けるには、脱衣所を暖かくすることが必要です。入浴直前では間に合いませんが、**1時間程度前から脱衣場を暖めれば**、脱衣場で、入浴前後の寒冷刺激を避けることが可能となります。

■入浴 30 分前に水分補給を！

あまり意識されませんが、入浴時の発汗は、湯船であたたまる時間が長いほど増加します。長湯の方は知らずに脱水症状が進み、血液が濃縮することになります。そのため、あらかじめ体の中の水分量を上げておきましょう。水の吸収は胃ではなく小腸で行われるので、飲んですぐには効果はできません。**入浴の 30 分程度前に水分を補給**しておけば、入浴に伴う脱水の程度が軽くなります。

コロナワクチン接種3回目が始まります！

2月3日より、65歳以上の方から3回目のコロナワクチン接種が始まります。外来診察中の接種に伴い、診察及び会計に待ち時間が生じることがあります。待ち時間を増やさないようにできる限り努力はいたしますが、皆様のご協力も必要となります。何卒よろしく申し上げます。



発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

<http://www.fukuta.or.jp/>

◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。

詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

◆診療時間のご案内◆

診察

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×	×

内視鏡検査・治療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
胃内視鏡 8:00~8:30	○	○	○	○	×	○	×	×
胃・大腸内視鏡 13:00~16:00	○	○	×	○	○	○	×	×

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。