

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行う

発行：上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyjo.jp/>

「かくれ脱水症」とは、

- マスクを着用していると喉の渇きを感じにくくなるため、水分補給が遅れ、脱水症状に繋がる危険があります。

「かくれ脱水」の症状とは、

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴です。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気づかないため、有効な対策がとられていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

- ・体の怠さが取れない
- ・眩暈やふらつきなどの症状がある
- ・足がつったり、頭が痛くなったりする
- ・爪を押して、色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかる…などの症状があれば、かくれ脱水かもしれません。



※「かくれ脱水」とは脱水症状に陥る一歩手前の状態のこと。

- 歳を重ねると「かくれ脱水」になりやすい??
歳を重ねると汗をかきにくく、喉の渇きも感じにくくなるため、注意が必要です。
- 歳を重ねると「かくれ脱水」になりやすい理由
 1. 加齢により、体の中に蓄えることができる水分量が低下するため
 2. 腎臓の機能の低下により、水分の調整が難しくなるため
 3. 感覚機能が鈍くなり、喉の渇きに気づきにくくなるため
 4. 食事の量が全体的に少なくなることで、食べ物からの水分補給が減るため

◎予防、対策のポイント

- ・しっかりと3食を摂る・こまめな水分補給・無理せず休息を

水やお茶では、体内の塩分と水分のバランスの調整に必要なミネラルが不足しています。多量に汗をかいたときの水分補給には、汗で失われた成分を補えるスポーツドリンクや経口補給水がおすすめです。

9月専門科診療 ※

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	水	眼科	九大	8:00~11:30
2	木	産婦人科	原	8:00~11:30
		泌尿器科	足立	8:00~11:30
3	金	大腸内視鏡	川上	予約制
7	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
		整形外科	永田	8:00~11:30
		小児科	瀬戸口	8:00~11:30
		精神科	伊藤	8:00~15:00
8	水	精神科	伊藤	8:00~11:30
		神経内科	大塚	8:00~11:30
		眼科	九大	8:00~11:30
9	木	産婦人科	原	8:00~11:30
14	火	整形外科	永田	8:00~11:30
		小児科	畑地	8:00~11:30
15	水	眼科	九大	8:00~11:30
16	木	産婦人科	原	8:00~11:30
		泌尿器科	足立	8:00~11:30
17	金	循環器科	井口	8:00~11:30
		大腸内視鏡	川上	予約制
21	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
		小児科	瀬戸口	8:00~11:30
22	水	整形外科	中村	8:00~11:30
		眼科	九大	8:00~11:30
28	火	整形外科	永田	8:00~11:30
		小児科	畑地	8:00~11:30
29	水	眼科	九大	8:00~11:30
30	木	産婦人科	原	8:00~11:30

※専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や医師変更がある場合もありますのでお電話等でお確かめの上、ご来院ください。



「特定健診」「後期高齢者健診」「若者健診」を受けましょう！

病気の早期発見のため、健診を受けることはとても大切です。特に受診券が届いた方で普段定期受診されていない方はこの機会に是非健診を受けましょう。

「特定健診」「後期高齢者健診」「若者健診」を受けるには申し込みが必要です！

申込は、

健診コールセンター

TEL: 52-4811 IP電話: 352-4811

(受付時間: 月曜~金曜 10:00~16:00)

※必要書類が郵送されます。

若しくは、当院予診室にて予約をお取りください。

(受付時間: 13:30~16:00)

必要書類の記入等がありますので、当院での電話予約は承っておりません。

【予約受付期間】

R3年4月26日~R4年1月31日まで

【健診実施期間】

R3年5月13日~R4年2月28日まで

※早めの予約がおすすめです。

一重診療所

日	曜	医師	【受付時間】
2	木	八坂	14:30~15:30
9	木	八坂	
16	木	八坂	【診療時間】
30	木	八坂	14:45~15:45

乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	完全予約制
7	火	【予防接種】 13:00~13:15	☎ 86-4331
14	火		【予約時間】
21	火		10:00~12:00
28	火		14:00~17:00

【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321
 外来予約(IP電話) ☎365-1808
 訪問看護ステーション ☎86-4334
 テイクア上対馬 ☎88-9755
 メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp