

新しい英語指導助手に キャサリン・ソリス先生

8月より新しい英語指導助手にキャサリン・ソリス先生がいらっしゃいました。日本語は勉強中でまだあまり話せませんが、只見町の行事に積極的に参加してイベントのお手伝いをしたり、和太鼓・剣道・日本料理を覚えたいそうです。

只見町の第一印象は、自然豊かで景色がとても綺麗ななと思ったそうです。

また、見た事のない虫や生き物がたくさんいるなどという感想も持たれたそうです。スペインは全く雪が降らないため、ウィンタースポーツをする事も楽しみにしているという事でした。

町内のイベントでキャサリン先生を見かけた時にはぜひ話しかけて見て下さい。



■Katharine・Solis
キャサリン ソリス

- ・イギリス サットンコールドフィールド出身。
- ・2学期から小学校と中学校で語学指導を行っています。
- ・只見町に来る前はスペインのバルセロナで英語の講師をしており、英語とスペイン語が話せます。

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 星野 弘尊



経口補水液「OS-1」について

暑い日が続いておりますが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

最近、所ジョージのCMを見た方もいらっしゃると思いますが、今回は経口補水液「OS-1」のお話です。

診療所の入り口の自動販売機でも手に入れることができます。熱中対策などで購入されている方もいらっしゃると思いますが、どのよう飲みますか？この飲み物は、飲み方に注意が必要です。

この夏、特に暑い日が続いています。特に具合が悪くもないのに、毎日OS-1 500mlを1日2本飲んだりは、いけません。多量の下痢や嘔吐、過度の発汗などが限り飲まないようにしましょう。特に、高血圧で内服加療中の方は注意が必要です。高血圧患者の目標塩分摂取量は一日

6g未満ですが、OS-1 500ml本には1.46gの食塩が含まれています。それを2本飲んでしまうと、

1日2.92gの食塩を摂取、つまりOS-1だけで目標量のほぼ半分を摂取してしま

うになります。これに加え通常の食事をされれば、かなりの塩分過剰摂取となつてしまいます。経験のある方も多いかと思いますが、OS-1は正常な状態で飲むとかなりしょっぱく感じるはず

です。OS-1は、本来、下痢・嘔吐・発熱に伴う脱水や過度の発汗による脱水状態に適したものであり、脱水状態の改善には水分だけでなく塩分も必要のため、スポーツ飲料の倍以上の塩分が入っています。ですから、特に高血圧、心臓病、腎疾患などを患っている方は注意が必要です。実際、OS-

1の取扱上の注意には、『医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲み下さい。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従ってお飲み下さい。』と記載されています。『と記載されてはいるのですが、全くそれを知りたくなさる方が多くなり、ラベルにしっかりと書いてありますので確認してみてください。』

脱水時の水分補給としては、非常に良い飲料であると思つていますが、脱水状態にあると思われるような患者には積極的に勧めています。良い製品であるだけに、より適切に飲んでいただけることを願っています。

