

広報ただみ診療所

朝日診療所
研修医

せき まさし
関 匡史



「脱水症に気を付けましょう！」

只見町の皆様、初めまして。7月から9月までの3ヶ月間、長野県から家庭医療を学びに朝日診療所に参りました、関匡史と申します。平成25年に自治医大を卒業後、長野県の地域医療に携わる中で福島県立医大の地域・家庭医療学講座とご縁があり、このような機会を頂きました。長野県の南端に位置する阿南町という地域の出身で、只見町と似通った部分も多いことから、こちらでの医療とそれを取り巻く環境、地域の特色などを学び、長野県での地域医療に活かす所存でございます。何卒よろしくお願い致します。

さて、今回は脱水症について紹介いたします。

◆脱水症になりやすい状況

脱水症は予防が大切ですので、次のような状況ではより一層注意しましょう。

- ・体調不良で食事量が減っている
- ・暑熱環境（冷房や換気のない部屋など）
- ・慢性の呼吸器疾患
- ・小さな子ども、認知症や脳卒中の後遺症（のどが渴いたことを感じにくい、飲水行動がとれない etc.）

- ・糖尿病（多尿になるため）

◆脱水症の症状

必ず出るわけではありませんが、大切なのは早めに疑うことです。

- ・軽度／めまい・ふらつき、立ちくらみ、口渇感
- ・中等度／頭痛、吐き気、嘔吐、尿の減少
- ・重度／痙攣^{けいれん}、意識がもうろうとする、幻覚、昏睡

◆脱水症かなと思ったら

- ・水分、電解質の補給
- ・涼しい場所で休養

水やお茶だけを沢山飲むのは、かえって逆効果なことも。発汗により塩分なども失われますので、ミネラルも補いましょう。OS-1、アクアサポートなどの経口補水液が市販されています。

◆豆知識

- ①脱水症により血液が濃くなる（ドロドロになる）と、脳梗塞やエコノミークラス症候群に代表される血栓症を起こしやすくなります。
- ②入浴後、飲酒後、起床時（睡眠後）は、意外と水分が不足します。
- ③心臓病や腎臓病の方は、水分や電解質の制限が必要な場合がありますので、かかりつけ医にご相談ください。

地域おこし協力隊として 只見町観光振興協力隊

vol.33

はしもと たくま
橋本 拓馬



「只見町の言葉」

「ニシャドッカラキタ？」

……ん？今なんて言ったんだろう。分からなかった。「どっからきた」は分かるが「にしゃ」ってなんだろうと思った。他にも「シナダ」、「ゴセヤケル」、「ネッカサスケネ」など会話に方言が混じると分からなくなる。同じ福島県（本宮市出身）でもこんなに違うのかと感じた。しかし1年も経つとそれなりに分かるようになってきたし自分でも方言を使うようになった。「休んでけやれ〜」「う〜ヤダ。めごくね」、「さす

けね〜」など頻繁ではないが会話に出る。なかでも只見弁で一番好きな方言は「クラブ」だ。最初にクラブを聞いた時は会津っぼの親戚か何かだと思った。ラーメン屋に違いない。しかし意味を聞いたらかモシカだった。何でクラブなのか。意味を聞いたが忘れてしまった。しばらく気に入ってクラブが頭からはなれなかった。こうして少しずつ方言を覚え使うことが只見の人になった感じがしてうれしい。2年後には只見の人に「にしゃ只見弁使いこなしてるな！」と言われるようになりたい。