



脱水症 予防

水分が
失われると



脱水症状や熱中症などの
症状が現れる

軽度:体重の減少が2%~5%未満



筋肉のけいれん
血圧低下などがおこる

中等度:体重の減少が5%~10%未満



死に至る

重度:体重の減少が10%以上

普通に生活していても、体から水分は出ていきます。大量に汗をかく、炎天下での行動だけでなく、**室内・夜間・運転中**も脱水に要注意です！！

- バランスのよい食事をする
- こまめに水分補給をする
- 入浴前・就寝前に水分をとる
- 運動の前後に水分をとる
- 服装は通気性の良いものを着用する
- 外出時には防止や日傘を使い日陰を歩く

脱水症状の体調チェック

- | | |
|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> のどが渇く | <input type="checkbox"/> 微熱があり、汗をかいている |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 下痢をしている |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐がある | <input type="checkbox"/> めまいがする |
| <input type="checkbox"/> 倦怠感を感じる | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 脇の下が渇く | <input type="checkbox"/> 皮膚をつまんだ後、シワが戻らない |

1つでも当てはまれば脱水を疑いましょう

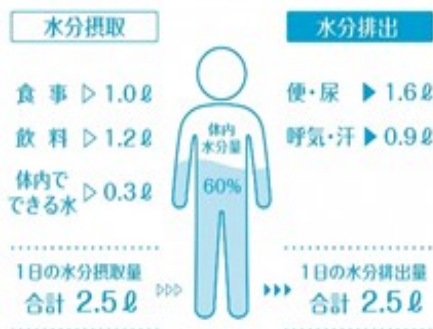
こまめに**水分補給**をしましょう

1日に必要な水分量は 2,500ml

適切な**室温湿度**を守りましょう

室温 25℃~28℃

湿度 45%~60%



飲料として摂取する水分の目安
1日あたり標準
体重×30ml

主な診療メニュー

- ◆腎臓病について
できるだけ透析に至らないよう、食事・生活習慣・運動の見直しを指導します。
医師からは、腎臓病の進行を抑える新しいお薬を説明します。
- ◆高血圧・高脂血症の生活習慣病
食事指導、生活指導や運動指導を行い、自己管理の重要性を説明します。
- ◆糖尿病
食事指導・内服治療・インスリン・自己注射、糖尿病療養指導士による自己血糖測定を指導し、的確な血糖管理に努めます。FreeStyleリブレなどの血糖測定機器にも対応可能です。
- ◆血液・尿検査、レントゲン、心電図、超音波検査、血管年齢検査
さまざまな内科疾患の診療に対応します。
- ◆発熱
新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの即時検査が可能です（隔離室で診療）。
- ◆フットケア外来
足の巻き爪・陥入爪、たこと魚の目など、フットケア指導士が対応します。
- ◆予防接種
インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン、帯状疱疹ワクチンの任意接種が可能です。
- ◆サプリメント
ビタミン、鉄、アミノ酸など販売しております。

健康診断について

腎臓検診以外にも、雇用時健診や特定健診も受診可能です。
詳しくはお電話にてお問い合わせください。

健康診断や人間ドッグの結果からみる受診の目安

- ✓ 腎機能でeGFR60未満
- ✓ 尿蛋白陽性(1+以上)
- ✓ 尿潜血陽性(1+以上)
- ✓ 超音波検査で腎臓に異常を認める
- ✓ 糖尿病:HbA1cが6.5以上
- ✓ 高い方の血圧が150以上、低い方の血圧が100以上のいずれか
- ✓ 高脂血症:LDLコレステロール140以上、中性脂肪150以上のいずれか



日立市城南町4丁目1-10（兔平南交差点） 駐車場完備

休診日：木曜・日曜、祝日診療あり

予約問合せTEL. 0294-87-6222

8:30~17:30
(12:00~13:00は除く)

Web予約はここから <https://clinic-tanpopo.jp/>

LINE予約はここから <https://lin.ee/tDbM1tn>



AC JAPAN 日本腎臓財団 CM

