

おなご先生のお話

「おなご先生」の独り言in診察室

(5)

私、実はかのかつこい？という噂の、安来のおじの、大、大ファン！ですじー。CDも最初は主人が購入したけども、まーこーが、聴いてみーと味があつて、えーだわー。やっぱ出雲弁はいいわねー。故郷の宝、だわーと思ひ、安来のおじに對抗すーでもないですだが、診察室でも大いに使つちようところですよ。という事で、今回はこれから夏本番で暑くなーますけん、熱中症、脱水予防に、宝水の脱水予防に、お話し、題して「水もしたたるいいお人さま」の巻です。

高齢者で50〜55%、乳幼児で65〜70%が水から成り立つちよーわねー。だけん、赤ちゃんの肌は、ぽよんぽよんで柔らかーですじー。羨ましーわねー。これからの季節は、汗、いわる、不感蒸拙が多くなーわねー。だけん、水分をしつかり取らんとすじー。羨ましーわねー。これからの季節は、汗、いわる、不感蒸拙が多くなーわねー。だけん、水分をしつかり取らんとすじー。羨ましーわねー。

まー、風邪なんか、ひきなさつて熱が出てぼーつとしよなは一時のこころを思い出しなさつたら、分かかねー。答えのヒントは、十人十色つてことですかいねー？

脱水で起こます事故は4歳未満と19〜20歳ごろ、70歳以降のお方様が多いですわねー。なんでかつていうと、お子さまは親の助けが必要、ヤングマンは部活の、スポ根、つまり度が過ぎた運動、高齢のお方さまは、のどが渇いても、あんまし水分を取りたくならなさらんのがいけんですわー。

「宝水」のお話「水もしたたるいいお人さま」

Q1 脱水になりなさいと最初に起こす症状は次のどーかいねー？

①食欲低下 ②微熱 ③元気がないわねー

Q2 脱水で起こす事故は4歳未満と19〜20歳ごろ、70歳以降のお方様が多いですわねー。なんでかつていうと、お子さまは親の助けが必要、ヤングマンは部活の、スポ根、つまり度が過ぎた運動、高齢のお方さまは、のどが渇いても、あんまし水分を取りたくならなさらんのがいけんですわー。

Q3 高齢者のお方は1日にどのくらい水分を取りなさいたらいいですか？

①0.5ℓ ②1ℓ ③1.5ℓ

Q4 お人さまは大体寝ちよーなは1間にコップにどのくらい寝汗をかくと思ひなは1かねー？

①1杯 ②2杯 ③3杯

血が粘りなさいて血管(血の塊)がでやすーなりなさい、中気(脳卒中)だども水は自由水クリアランスと言われちよつて余分な水分は腎臓、心臓、肝臓が機能しなさいちよつたら、ちゃんと尿となつて体外へ出ていきますじー。まー、どーもこーも、程度があーますけんねー。

Q1 全部正解！

Q2 ①6% (ちなみに乳幼児は13%)

Q3 ③1.5ℓ

Q4 ②2杯

最後の問題ですじー。

Q4 お人さまは大体寝ちよーなは1間にコップにどのくらい寝汗をかくと思ひなは1かねー？

①1杯 ②2杯 ③3杯

出すには、成人よりちよんぼしよけいに水分を取りなさらんといけんわー。汗をかきなさいと、ちよんぼし塩分も身体から抜けますじー。だけん夏は、梅干しなんかも食べなさいと、血もサラサラになりなさいといわねー。おまけにクエン酸で疲労物質も早めに取り除かれわねー。

