IZUMIDAI NEWS



今月のお知らせ

- ・下痢をした時の対応法
- ・年末年始の診療について

2014年

12月

TEL 045-806-1133

消化吸収が良い物

おかゆ、重湯、よく煮込 んだうどん、味噌汁、 野菜スープ、リンゴの すりおろし、 アイスク リーム (脂肪分の少な いもの)



脂肪の多い肉や魚、そ ば、ラーメン、玄米や赤 飯、生野菜や海藻、菓子 パン、ケーキ、人工甘味



ル類は、おなかに刺激を与えるので控えてくだ ましょう。 なお、コーヒーや 炭酸飲料、アルコー そして、消化の良い炭水化物をしっかり摂り 飲むときは、少し水で薄めて塩をわずかに溶か

して飲むと良いでしょう。

下痢の時には何を飲む?

急な体調不良

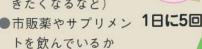
(下痢

で、その補給が大切です。身近なところではス ボーツドリンクが適しています。ただし大量に (とくにナトリウムとカリウム)が失われますの 下痢をしているときは体内の水分と電解質

受診の際、医師に伝えること

診察を受けるときに、次のようなことを医師に 伝えていただくと、的確な診断に役立ちます。

- ●いつから下痢が始まったのか
- ●下痢以外の症状はあるか
- ●排便の頻度(1日何回トイレに行くか)
- ●腹痛の有無とその程度
- ●便の状態(水っぽいのかギラギラした感じなのかと いったこと)
- ●思い当たる原因(海外旅行の経験や、ふだんあまり食 べない物を食べたなど)
- ●トイレに行きたくな る特定の状況がある か(電車に乗ると行 きたくなるなど)





海外旅行

判断のつかない場合には医師に相談しましょう。

り危険な状態を招きかねないので、 ぜん動運動を止めるべきではないケースもあります。 腸の中にある毒素や異物を早く取り除くため、 対処しなければなりません。 しかし、そうでない場合は、 食中毒や細菌感染で起きた発熱や血便を伴う下痢など、 体力を消耗し、脱水などのよ 薬も適切に使いしつかり

安易に腸の

薬で下痢を止めてはいけない?

年末年始の休診について

年末年始は下記の通り休診とさせて頂きます。

皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承くださいませ。

休診日:平成26年12月30日(火)~平成27年1月4日(日)

※平成27年1月5日(月)より通常通り診療いたします。

夜間や休日、急病の時は……

横浜市 「救急医療情報・相談ダイヤル」#7499 を設置しています!

つながらない時は 045-227-7499

- ※ 横浜市救急医療情報センター 年中無休・24時間受付
- ※ 小児救急電話相談

【月~金曜】18時~翌朝9時 【土曜】13時~翌朝9時 【日曜・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)】9時~翌朝9時

外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
午前1診	那須	岡本	飯澤	井上	那須	渡部
午前2診	丸岡	那須	保坂	飯澤	渡部	丸岡
午前3診	藤山 (整外)	_	須藤 (専·心)	_	_	_
午後1診	吉田	井上	渡部	丸岡	吉田	_
午後2診	渡部	飯澤	岡本	_	井上	_
午後3診	藤山(整外)	渡部	須藤 (専·心)	吉田(専・消)	-	

編集後記

今年もお世話になり、ありがと うございました。

来年は自分のやれそうなところから一歩高いところ目指して頑張っていこうと思います。

来年も横浜いずみ台病院をどうぞ よろしくお願いいたします。

やまお