

# ざいたく 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

平成30年7月発行

第44号



## 暑いので脱水にご注意を！！

毎年思う事ですが、夏ってこんなにも暑かったかな…暑さで元気がなくなる方も多いですが、特にご高齢の方は脱水にご注意いただきたいです。寒がりですごうクーラーが嫌い夏でも厚着している…など思い当たることはないでしょうか？

もともとご高齢者は身体の体温調節がうまくいかない事が多く、暑い夏に厚着をして、クーラーをかけず布団を掛けて寝ているとなると、汗をかいて水分が失われ、体温が上がればさらに悪循環です。脱水、熱中症で受診される方は毎年かなりおられます。脱水かな？熱中症かな？と思った時に自宅でもある程度の判断はできます。尿が少ない、なぜか熱がある、皮膚をつまむといつまでも戻らない、などは診療時にも確認することです。

単純な事ですが、脱水にならないためにはこまめに水分を摂ることです。ただし、汗をかく時には水分と一緒に身体の塩分も出てしまっているのです。水やお茶を飲んでいるだけでは電解質異常で具合が悪くなってしまいうこともあります。

水分も電解質もバランス良く取るために「経口補水液」という飲料があります。OS1(オーエスワン)が有名ですが、飲むとすみやかに血液に浸透していくので、

脱水には効果があるといわれています

診察時に「水分をよくとって下さい」ということは多いですが、実際にはこういった飲み物を買うに行くのも大変だと思います。診療時にお持ちすることが出来る場合もありますので、ご興味のある方は、ぜひお問合せ下さい。

(院長 橋本)



## 自己負担上限額変更のお知らせ

平成30年8月より自己負担上限額が下記のように変更になります。

＜70歳以上の方の一月あたりの上限額＞

外 来 (個人ごと) の上限額			
所得区分	現在	→	H30.8月以降
一 般	14,000円	→	18,000円
低所得Ⅰ・Ⅱ	8,000円	→	8,000円

・一般区分については上限額が引き上げとなります。

＜現役並みの所得者＞

年収	H30.8月以降
約1160万円～	252,600円+α
約770万～約1160万円	167,400円+α
約370万～約770万円	80,100円+α

・現役並み所得区分については細分化した上で限度額が引き上げとなります。

詳細は健康保険証に記載されている「保険者」にお問合せ下さい。

## 《お知らせ》

- ・後期高齢者医療保険証、国民健康保険証  
8月1日より新しくなります。医療機関にかかる際には、必ず提示してください。ご協力お願いいたします。
- ・限度額認定証  
お持ちの方や更新をされた方は、健康保険証と一緒にご提示ください。

編集後記 (高橋)

今年に入り早いもので半年がすぎました。暑い日が続き夏本番という感じですね。熱中症などには気をつけていきましょう！

ホームページへ

簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会  
北村山在宅診療所  
〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号  
TEL: 0237-41-0583 / FAX: 0237-41-0584  
<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>