

ほっとくりにつく

町立金山診療所だより 59



町立金山診療所
外科医長 石田 卓也

金山町大字金山548-2 ☎52-2915

ドクター・メッセージ

経口補水液

今回は経口補水液についてお話しします。

最近は少なくなってきましたが、いまだに疲れたから・風邪を引いたから・食欲がないからと点滴を希望する方がいます。通常使用する点滴にはブドウ糖と塩分などの電解質しか入っておらず、カロリーも500mlで100カロリー以下で栄養補給にはならず、水分補給の意味しかありません。一般的なスポーツドリンクよりカロリーが少なく、保険適応も口から摂取できない場合などに限られています。

点滴は直接血管内に入るので即効性があるように感じますが、口からとるほうが、腸や肝臓を通して吸収されるので体の負担も少なく安全なのです。

診療所内の自動販売機にも置いてもらっていますが、飲む点滴と言われる経口補水液も普及

してきています。これは脱水補正用の飲料でスポーツドリンクよりも塩分が多く、糖分が少なくなっています。下痢や嘔吐・発熱での脱水や軽度の熱中症などで効果があり、元気な人が飲んでもおいしくはありませんが、脱水状態の人にはおいしく感じられるようになっていきます。一気に飲まずに少しずつ飲むようにしましょう。

非常時には自分で作ることも出来ます。

砂糖40グラム（大さじ4と1/2杯）と食塩3グラム（小さじ1/2杯）を湯冷まし1リットルによく溶かします。果汁（レモンやグレープフルーツなど）を加えると飲みやすくなり、カリウムの補充にもなります。

ただし健康な人が飲んでも意味はありません。通常の水分補給や電解質補給はスポーツドリンクなどで充分です。

ご存知ですか？

医師の人数

医師をはじめとする医療従事者の不足が問題になっていきます。最上地域の医師（歯科医師を除く）の人数は116人で、そのうち金山町は3人です。これを人口10万人に均した比較で見ると、多くの診療科目があるため単純比較はできないかもしれませんが、わが町を含む町村の医師の少なさがわかります。

	医師実人数	人口10万人対
金山町	3人	48.7人
新庄市	94人	247.4人
最上地域計	116人	137.6人
村山地域		278.1人
置賜地域		170.5人
庄内地域		176.4人
山形県		221.5人
全 国		230.4人

〔平成25年 最上地域の概況〕より（山形県最上総合支庁）