

患者図書室“いきいきの森”だより

脱水症

夏といえば海水浴にキャンプ、お祭りに花火大会など外のレジャーが増える季節ですが、脱水症には要注意です。この時期になるとテレビなどで取り上げられることが増えるのでご存じの方も多いと思いますが、体は汗をかくことで体温を下げようとし、このとき体液が減少することで脱水症となります。喉の渇きを感じる時点で、既に体に必要な水分の1%が失われているそうなので、喉が渇いていなくても汗をかいていなくても、こまめな水分補給を行きましょう。また、水分だけでなく塩分も一緒に摂ることも大切です。

6月の貸出テーマランキング

1位 骨・関節・筋肉

『ひざの痛みがとれる本』

『坐骨神経痛』他

2位 小児

『子どもの危険な病気のサインがわかる本』

『自閉症スペクトラムがよくわかる本』他

3位 血液・リンパ

『血液のガン』他

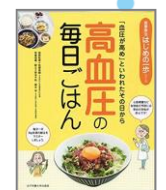


図書の紹介

新しい本が入りました！食生活の改善から症状の軽減や予防を目指すレシピ本や、病気の疑問や悩みをわかりやすく解決してくれる本など、皆様にお役立ていただける5冊です。是非ご覧下さい。



『不整脈・心房細動がわかる本：脈の乱れが気になる人へ』山根禎一/監修

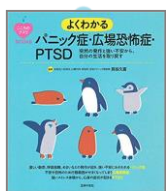


『女性のがんと外見ケア：治療中でも自分らしく』分田貴子/著

『高血圧の毎日ごはん』佐藤直樹/監修, 森本千秋, 輿水学/その他



『痔で悩む人の毎日ごはん』松島誠, 新妻京子/著



『よくわかるパニック症・広場恐怖症・PTSD』貝谷久宣/監修

