

## 上手な水分補給を知って暑い夏を乗り切ろう！ 暑いこの時期になると、薬局でよく質問され

ます。「水分補給はお茶でいいですか？経口補水液ってなんですか？普通のスポーツドリンクとはどう違うの？スポーツドリンクを薄めて飲んだらいいですか？」違いを知って、上手に水分補給をしてほしいと思います。（こつま薬局 薬剤師 向井都）

★★ **経口補水液** ★★ 体から失われた水分・ナトリウム（電解質）・糖質を補うために、体内に吸収されやすい割合で配合してつくられています。飲むと、しょっぱく感じますが、脱水症状のある時に飲むと美味しく感じます。熱中症になったら、すぐ涼しいところで休み、水分を補給することが大切ですが、この時に補給する水分は普通の水ではなく、失われたナトリウムを補給する必要があるため、**経口補水液**を飲むと回復が早いです。また、嘔吐・下痢や発熱時にも体内の水分量を効率よく増やすことができるので、この経口補水液をお勧めします。ただし、普段からの脱水予防に経口補水液を日常的に飲むのは避けたほうがよいです。特に高血圧や心疾患がある方の場合、塩分過剰になることがあります。

★★ **スポーツドリンク** ★★ 水分、電解質、糖質が含まれていますが、経口補水液とくらべて、糖質の割合が多くなっています。飲むと甘く感じます。運動時に消費されたエネルギーを補給するために糖質が多く含まれています。ですから、スポーツドリンクは活動量の低い寝たきりの方や高齢者・幼児があまり頻繁に飲むのはお勧めしません。糖分が過剰に入りそれに相当するナトリウムが不足してしまうため、さらに水分が必要（＝のどが渇く）になってしまいます。そこでスポーツドリンクを水で半分くらいに薄めて飲むという方法が勧められていたりします。例えば食欲がなくてあまりご飯が食べれていないとき、軽く散歩をした後などはエネルギー補給もかねて、スポーツドリンクを薄めて飲むのは良いと思います。

★★ **お茶や水** ★★ 熱中症予防のためにこまめに補給する水分として飲みます。お茶や水にも電解質は含まれているので、日常生活の水分補給はこれで十分です。寝る前にはカフェインが入っていない麦茶などが好ましいです。1日に必要な飲む水の量は1000mLといわれています。

## 西成民主診療所で**健康づくり健診(A・B・Cコース)**を受けませんか？

大阪きづがわ医療福祉生協では、40才以上の組合員さんに健康づくり健診をおすすめしています。国保・後期高齢者・生活保護・協会けんぽ、健康保険組合家族の方は、受診券が各保険者から発行されます。その受診券があれば、無料で西成民主診療所の健康づくり健診が受けられます。病院で受ければ何万円もする健診が組合員で受診券があれば無料です。かなりお得です。是非、年に1回（2019年4月～2020年3月）は健康づくり健診を受けませんか？

**次回の日曜健診は 7月21日(日)午前9時～12時 平日や夜でもできます。**

健康づくり健診＝身長・体重・腹囲・診察・問診・血圧・尿・採血（肝機能・脂質・血糖・HbA1c・腎機能・尿酸・貧血）心電図・肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診（Bコース）・骨密度検査（Bコース）などオプションもあり。★健診は西成民主診療所まで必ずご予約ください。

**きづがわひとくち法律相談なかなか会社を辞められない**

Q、正社員として働いてきました。事情があって、上司に「退職願」を出したところ、「人手不足で大変だからやめてもらっては困る。」と受取りを拒否されました。その後も何度か「退職願」を出していますが、いつも突き返されます。どうしたらいいですか？

A、雇用契約には、当事者双方の納得の上で解約する場合（合意解約）と当事者の一方から解約する場合があります。たとえば、解雇は使用者からの一方的解消の意思表示ということになります。一般に「退職願」は、雇用契約の合意解約を求める労働者からの申し入れと理解されているため、会社が承諾（退職願の受理）しなければ合意解約とはなりません。しかし、これでは、いつまで経っても辞めることができなくなってしまいます。しかし、期間の定めなく雇用された労働者は、民法 627 条に基づき解約を申し入れをすることができ、意思表示をしてから 2 週間が経過すれば雇用契約は終了します。合意解約（退職願の受理）により円満退職ではないが、雇用契約を解約する旨を記載した証明郵便を会社あてに送付すればいいでしょう！

きづがわ共同法律事務所 ひとくち相談担当 06-6633-7621

2019年 7月1日 オープン

デイサービスセンター

**こつまの里**

所在地・西成区松2-1-35

介護で困ったことはご相談ください。ご利用相談随時受付しています。介護職員募集中！

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合  
 デイサービスセンターこつまの里準備室  
 〒06-6659-1010（西成民主診療所）  
 担当：山田・福光  
 お急ぎの方は、090-7754-3627（山田）

**無料法律相談のご案内** 7月17日(水)午後2時～4時

場所は西成民主診療所 3 階いづれも**予約制**です。

相談担当はきづがわ共同法律事務所の弁護士です。

ご予約は組合員活動部まで **06-6658-7400**

**西成民主診療所 7月診療案内 2019年5月より水曜日の夜診は、休診となります！**

	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00	内科・小児科 (大里)	内科・小児科 (大里・横川)	内科	内科 (横川)	内科・小児科 (大里・横川)	内科
14:00～ 16:00	訪問診療 (午前)	訪問診療 (午前)	×	訪問診療 (午後)	訪問診療 (午後)	内科・小児科 (大里)
18:00～ 20:00	内科・小児科	内科・小児科 (横川)	×	内科 <b>整形外科</b>	内科・小児科 (横川)	×

**★ご来診が困難な方に診療所までの無料送迎行っています。ご相談ください。**

- 整形外科の診療は、第1・4土曜日の午後2時～4時でもしています・詳細はお電話でご確認ください。06-6659-1010
- リハビリは、月曜日から土曜日までの午前中で実施しています。
- 腹部エコー、心エコー、睡眠時無呼吸検査は予約が必要です。医師にご相談ください。
- 糖尿病（第1・4土曜午前中）**呼吸器、循環器などの専門外来を実施しています。予約診療ですのご連絡ください
- 無料低額診療の実施医療機関です。医療費一部負担にお困りの方はご相談ください。
- 予防接種のスケジュール管理はなかなか大変です。お気軽にご相談ください。
- 毎月第2・4土曜日午後3時～4時⇒乳幼児健診（小学校入学するまで無料で行っています。ご予約ください）
- 病児保育も行っています。病気で保育所や幼稚園に預けられない子供の保育をします。  
詳細は「病児保育室まつぼっくり」06-6656-6105まで
- 西成民主診療所では、特定健診、組合員健診、生活習慣病予防健診、事業所健診、簡易健診を行っています。
- 西成民主診療所は。在宅療養支援診療所です。訪問看護・病院などと連携し、24時間365日、在宅での療養を支えます。お気軽にご相談ください。

**\*お問い合わせは西成民主診療所(松 2-1-7) 06-6659-1010 までお願いします**