

あいにくの曇り空でしたが、46年ぶりの皆既日食を皆さんはご覧になりましたか？

私は日食グラスを買いに走ったら、すでに遅く残念ながらTVでの鑑賞となりましたが、それでも「幻想的で宇宙のロマンを感じるわねー」と子供と共にいつの日か行きたい宇宙旅行の話をしておりました。

ところで、そんな太陽も一転して時に私達にキバをむく熱中症の季節がやってきました。

従来は屋外で働いたり、スポーツをして起こるのが一般的でしたが、近年は屋内の発症も目立ってきており、特に様々な感覚が鈍くなる高齢者が熱中症になるケースが多くなってきました。

暑さを感じにくくなり、体温調節する機能も低下している為、十分な水分をとらず、またクーラーもあまりきかない部屋で過ごすことにより脱水症状をおこすことがあるからです。

今回はそんな熱中症に関して少しお勉強してみましよう。

熱中症とは、暑熱環境下にいたり、運動や労働などで体内にたくさん熱を発生させた時に、体温の調節機能がうまく働かなくなって全身に様々な不調（めまいや失神、筋肉のけいれん、倦怠感、頭痛、吐気、脱水症状、体温の上昇）を起こすものです。

ひどい時には、意識障害を起こし、生命の危険も伴うこともあるので、充分注意しなければなりません。



熱中症にならないために気をつけること

- ① 暑さに馴らして、体調を整える
- ② 薄着ルック（通気性の良い服装）と帽子
- ③ こまめな水分補給
- ④ 急な暑さに要注意
（特に乳幼児やお年寄りは一瞬という間に脱水症状に陥るので気を付けて）
- ⑤ 無理をしない
（具合が悪くなったら早めに休み、必要な手当てをする）



熱中症になってしまったら



- ・ 涼しい日陰やクーラーの効いた所に移動して衣服をゆるめて休む。
- ・ 体を冷やす。
（氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる）
- ・ スポーツドリンクを補給する。

軽い症状の場合はこのような応急処置で回復しますが、熱中症が危険なのは、周囲に気遣い「大丈夫」と答えていたり、「ちょっと体調が悪い程度」と思っている間に症状が進んでしまうケースが多いことです。

「たいしたことはない」と思わず、必要な場合はあわてず速やかに病院で処置を受けるようにして下さい。

また、環境省では「熱中症予防情報サイト」で全国各地の暑さ指数を出していたり、日本気象協会が携帯できる「熱中症計（1,050円）」を発売しています。

炎天下や暑い場所に長くいる場合は、予防を心がけ、熱中症の兆候がないか自分だけでなく皆で気を付け合いましょう。



スタッフのつぶやき

こんにちは。看護師の桐野です。

5月から院外薬局となり当院から一番近いさつき薬局さんへ処方箋を持って行かれる方も多と思います。

そのさつき薬局さんへ行く手前に“なにわコロッケ”というお店があります。

東大阪にあるお肉屋さんのお店ということでミンチカツや牛くしはとてもおいしいです。

コロッケも50円とお手頃で学生達もよく買っているようです。中でも私が一番好きなのは黒豚ロースとんかつです。

“肉は脂がおいしいんやで。”とおじちゃんと言いますが、ちょっとカロリーが気になるので結局買うのは黒豚モモとんかつが多いです。

（水曜日と日曜日は少し安くなっているのですねらいめなんですよ♪）

普段は仕事柄コレステロールを下げる工夫…なんて患者様に言ってるのにおじちゃんの人柄もいいし、結構通ってたりするんですね。

もうすぐ私自身、健診があるんですが、大丈夫かなあとちょっと心配です。

でも、やっぱり食べてしまう…。本当につぶやいていますね（^口^;）



佐々木内科クリニックのひ・み・つ

第7回 雑誌

当院で雑誌をご覧になったことはありますか？

なるべく各世代の方が読まれるものと思い、女性誌、男性誌、旅行、グルメ、スポーツ、週刊誌そして子供向けの絵本やまんがをとり揃えております。

ちなみに院長のおすすめは「日経トレンディ」です。最新の流行がわかって、なかなかの一冊ですよ。

毎月違うものを入れていたりするので、「続きが読みたいので同じものを」とか「この雑誌が読みたい」などご要望ありましたら、ぜひぜひご意見箱にてリクエストして下さい。



夏期休暇のお知らせ

当院では8月20日（木）～8月24日（月）まで夏期休診をとらせていただきます。

なお、お盆は休まず開いておりますので、お間違いのないようお願い申し上げます。

編集後記

子供達が夏休みに入り、夕食だけでなく昼ごはんも考えなければならず常に「今日は何にしよう～」と頭を悩ませております。

本屋さんで「簡単おかず」などと目にすればすぐに飛びついてしまいますが…

夏バテ防止、食育などが頭をよぎりやっぱり頭の痛～い今日このごろです。(；_；)

編集者 佐々木 えり子

携帯サイト

