

上中しんりょう所あるあるしんぶん

VOL.4

熱中症は怖い！

所長 岡本敏幸

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることによって引き起こされる体調不良の総称です。

【原因】

熱中症の主な原因は以下の通りです：

- ・高温環境：屋内、屋外**どちらでも**、朝、昼、夜**いつでも**起こります。
- ・水分不足：いつも通りに飲んでいても皮膚からの水分喪失が増えます。
- ・体調不良：睡眠不足(暑くて寝れん)や疲労、栄養不足
- ・衣服：通気性の悪い服装や厚着。



【熱中症予防対策】

- ・とにかく涼しくしましょう。屋外に出るのは日中を避ける、日傘使う、木陰ですずむ。午前中は10時までに外仕事を終えて帰宅。午後は16時以降から始めましょう。**暑ければ、ぬるま湯シャワー 風呂から出たら扇風機に当たると気持ち良いですよ。**あくまで目安、状況によって変えて下さいね。
- ・よく寝る。**大谷選手も言っている通りです。**目安は朝気持ちよく目覚めれるかどうかです。眠剤を飲んでいる人は水分不足のまま熟眠してしまうかもしれず、朝、体がだるればかかりつけ医に相談してみましよう。薬の調整が必要かもしれません。
- ・しっかり水分をとりましよう。皮膚からの発散分、尿から出た分以上飲みましよう。**オシッコが、薄ーいレモン色になるのが目安ですよ！**
- ・しっかり食べる。食欲なければ、MCTオイル あまにオイルなどを、味噌汁 サラダごはん 他のおかずなどに少しずつ、小さじ半分から1杯ずつかけましよう。
- ・週3回以上立ちくらみがあれば、日中血圧が下がりすぎているかもしれませんので、かかりつけ医に相談して下さい。薬調整が必要かもしれません。
- ・エアコンを軽くでも良いからつけて寝ましよう。薄着で手足が寒いと思う人は、タオルケットか、ガーゼ生地の掛布を体全体にかけると良いですよ。



【症状】

どんな症状でも熱中症の可能性あり！

- ・めまい ・立ちくらみ(血圧の薬を飲んでいる人は注意！) ・頭痛 ・吐き気



この時点で助けを呼んで！

悲しい出来事が起こるのは、この時点で、自分でなんとかしようとして、結局動けなくなるからです。遠慮せずに助けを呼んでください。必ず、携帯電話は肌身離さず持っていますましよう！

お知らせ



7月より、**带状疱疹ワクチン**が国の定期接種になり、公費負担が受けられるようになりました。

今年度の対象者は令和7年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方です。対象者の方には、各市町村から接種券が郵送されています。

対象者でない方も任意接種を受けることができますので、詳しいことは市町村や、診療所窓口でご相談ください。



公費負担を受けられる機会は生涯に一度だけです。

今月のひとりごと



大阪・関西万博2025

四苦八苦しながらスマホでチケットゲット！会場に入った瞬間「大屋根リング」の伝統的な貫接合と木の香りに感動。リングに上り一望する景色に興奮！！

パビリオンでは笑顔でお迎えしてもらい、目に入ってくる一つ一つにくぎ付け！美味しい食べ物とワインの試飲も堪能。歩いているとその国の踊りや流れてくる音楽にウトリ。

最後にリング下をバスに乗って移動。バスの中から眺めた景色も素敵でキョロキョロ。

たくさんの感動をもらって細胞が活性化されたのか少し若返った気分になりましたよ 😊

オンライン診察システム『窓』を活用した診察を開始しました。

新たに導入したオンライン診療システム『窓』を使い、介護施設わらくの利用者さんへの回診を行いました。画面越しでも岡本先生と利用者さんがしっかりと顔を合わせて会話ができ、安心感のある診察となりました。

当院では症状が安定している方で時間内の来院が難しい方におススメのオンライン診療も行っています。スマートフォンをお持ちの方が対象で、事前のお申込みが必要です。ご希望の方は窓口までお問合せください。

