



天沼診療所便り

7月

～熱中症について～

天沼診療所 大竹所長医師

今年も暑い夏がやってきました。熱中症が何かについては改めて申し上げることもないと思いますので、今回は基礎疾患のある方についての注意事項などについて述べたいと思います。

まず、テレビ等マスメディアでよく言われているのが「喉が乾いていなくてもこまめに水分補給と適度な塩分補給を」ですが、これはあくまで屋外で長時間作業する方や、スポーツ選手等に向けた言葉です。心不全のある方や透析を受けられている方はむやみに水分をとらないようにしましょう。あくまで水分制限は守っていただくようにお願いします。冷房の効いた室内にいればまず熱中症にはなりませんのでご心配はいりません。血圧の高い方も、汗を多量にかいたなどということがなければ、ことさら塩分を摂る必要はありません。そもそも「適度な塩分」などと言われても見当がつかないですよね。多量の汗をかいて水分と塩分を失った場合に、水だけを飲むと、意識障害などを引き起こす低ナトリウム血症の原因となりうるので、塩分も摂りましょうという意味なので、ご注意ください。

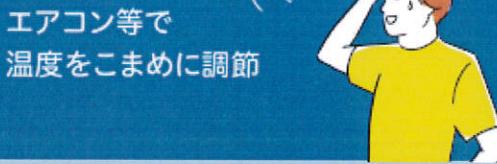
血糖の高い方にはスポーツドリンクもよくありません。糖分が多く含まれているからです。血糖の高くない方にとってもスポーツドリンクは好ましくなく、「ペットボトル症候群」をご存じの方もいらっしゃることでしょう。糖分を多く含む清涼飲料水を一時的に多量に飲むことによって意識障害等を引き起こす病態です。水分を補給するならあくまで「水」か「麦茶」等のノンカフェインのお茶を摂るようにしましょう。

今年の夏も猛暑になりそうです。
厚生労働省が提示している、【熱中症予防のために】を一部抜粋させて
いただきました。

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節

遮光カーテン、
すだれ、
打ち水を利用



外出時には
日傘や帽子を
着用

天気のよい日は
日陰の利用、
こまめな休憩

吸湿性・速乾性のある
通気性のよい
衣服を着用

保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、
からだを冷やす



！『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

【8月の友の会活動】

8月7日（水）を予定しておりましたが、映画鑑賞会は、頒布権の侵害にあたると考えられるため、別の企画を思案中です。

今年の夏も猛暑が予想されており、8月の友の会活動は中止とさせて頂きます。

次回の10/2（水）は、健康づくり体操などを模索中です。
またお知らせ致します。

今号の3ページに、天沼診療所
友の会会員 犬山文子さんの寄稿
があります。
とっても元気がもらえます。



仲良し3人組。真ん中が犬山さん。

人
歌は心をつなぐ

天沼健康友の会 犬山 文子さん

じくなり、3年になりました。時期にコロナ感染が始まり、友の会活動が休止してしまいました。しかし、昨年

読みました。

高校に入学し、新入生の歓迎オリエンテーションで音楽部の演奏を聴き、入部してから早や60数年、歌を歌い続けています。先輩と一緒に歌がたどきさんあります。歌がたどきさんといふ名前で、最近、何人かが集まるとよく歌を歌います。それは、昔懐かしい歌のあるところに争いはありません。先輩と一緒に歌を歌うことはありません。歌は、ボビューラー時代の「コーンング」、青春時代の「フォル・シヤンティー」という合唱団は「すべての人々に合唱を知ってほしい」をモットーにしてきました。様々な活動を企画し活動してきました。夫が亡くなりました。夫が

読みました。今は、3年になります。時期にコロナ感染が始まり、友の会活動が休止してしまいました。しかし、昨年

読みました。歌は心をつなぐ歌であることを改めて実感しています。歌は、ボビューラー時代の「コーンング」、青春時代の「フォル・シヤンティー」という合唱団は「すべての人々に合唱を知ってほしい」をモットーにしてきました。様々な活動を企画し活動してきました。夫が