



# 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。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す。

## 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



天気の良い日は  
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いただきます。

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

高校に入学し、新人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。世界には、すばらしい歌がたくさんあります。言葉が通じなくても歌は心をつなぎます。早く60数年、歌を歌い続けています。最近、何人かが集まると歌を歌います。歌のあるところに争いはありません。先陣とともに始めた「コーラル・シャンティ」という合唱団は「すべての人に合唱を知ってほしい、全その人に参加してほしい」をモットーに活動してきました。様々な活動を企画し活動する人が増え、動じてきました。夫が亡くなり、3年になりました。同時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、昨年からは定期的に映画会を開催し、少しずつ活動を始めています。先日、の映画会には20人ほどが診療所3階で「二十四の瞳」を鑑賞しました。健康講座や、囲碁将棋、そして折り紙、ぬり絵など、かつての賑わいが戻ってきたら、大きな声で歌を歌う、そんな場ができること、そんな場がないかも、私も夢ではないかも、合声(本人寄稿)