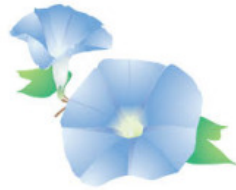


あき乃だより



第57号

平成29年7月発行

みなさま、こんにちは。

夏空がひときわまぶしく感じられる季節となりました。

この季節、気を付けたいのが熱中症です。

そこで今月号は熱中症についての豆知識を掲載しています。

どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~	奥山	奥山	奥山	七海	奥山	奥山	佐々木
13:00	小澤	※2診	七海		七海	仲山	予約制
14:00~	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診
18:00			七海				

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなることもございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※火曜午前の2診：第1、第3火曜は仲山先生 第2、第4火曜は七海先生

※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますのでお電話にてご予約をお取りください。

※8/13~17は夏休みのため休診となります。8/12、及び8/18からは、通常通りの診察時間となります。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL: 042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

国分寺市の特定健診をおこなっています！！

国分寺市の4月・5月・6月生まれの対象の方は、7月31日まで、
7月・8月・9月生まれの対象の方は9月30日まで受診可能です。

国分寺市の65歳以上の4月・5月・6月・7月生まれの対象の方は、
10月31日まで受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

有効期限の直前は混み合います。

夏は予約が取りやすい時期ですのでお早めにご予約下さい。

ウォーキングラリー開催いたします！

糖尿病に欠かせない運動療法であるウォーキングを楽しみながら、
糖尿病の知識を身につけていただけます。

当日は30分～1時間程度のウォーキングと血糖検査等を行います。

参加費用は無料です。詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。

（ご参加は予約制となります。）

日時：10月14日（土）13:30～

場所：あき乃クリニック集合

（ウォーキングラリーは大学通り予定）



意外と知らない 豆知識

気象庁の暖候期予報によると今夏の東日本は、平年より気温が高い見込みです。

熱中症が起こりやすいのは暑さに慣れてないときです。

気温がさほど高くなくても湿度が高いときに起こりやすいのでくれぐれも

熱中症にならないようにお気を付け下さい。

熱中症の分類と症状

熱中症は、熱失神・熱けいれん・熱疲労・熱射病の4種類に分類されます。

- 熱失神・・・顔色が真っ青になったり、めまいがしたり、一時的に意識を失ったりします。
- 熱けいれん・・・痛みを伴う筋肉のけいれんが起こります。
- 熱疲労・・・吐き気、嘔吐、めまい、頭痛や集中力の低下などがみられます。
- 熱射病・・・体温が40度以上に上昇し意識がもうろうとして言動がおかしく意識がなくなります。



熱中症予防

- ①飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給をしましょう
- ②帽子や日傘で、日ざしを避けましょう
- ③睡眠環境を快適に保ち、睡眠をしっかりとりましょう
- ④バランスの良い食事をとりましょう
- ⑤涼しいときに適度な運動をして、汗をかきやすい体作りをしましょう
- ⑥テレビなどの「熱中症指数」を気にしましょう



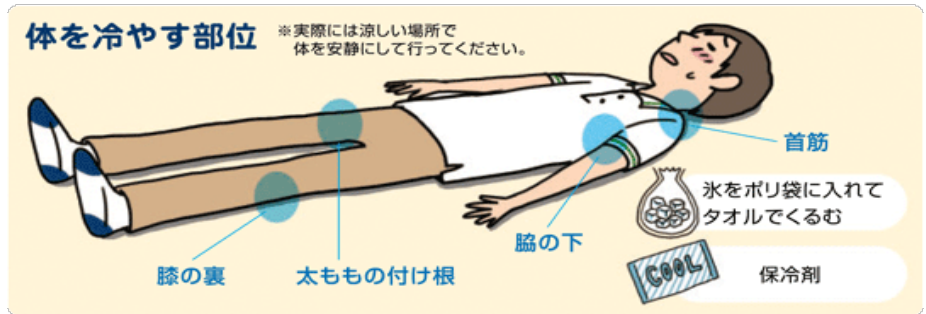
熱中症を疑う症状になられた時

①もし熱中症を疑われる症状の方を見かけたら呼びかけて意識の有無の確認して下さい。返事がおかしい、もしくは意識がない場合は迷うことなく救急車を呼んでください。

そしてすぐに涼しいと所へ移動し、急いで体を冷やす事が重要です。

②水分摂取も重要です。摂取する場合は冷たい水が良いです。

胃の中に冷たい水が入ることで、体温を下げる効果も期待できます。



□糖尿病、高血圧、心疾患、腎不全の患者さんは熱中症を発症しやすいことが分かっています。ご注意ください。

※運動時の水分補給も注意が必要です。スポーツドリンクは汗と共に失われる塩分などの電解質をバランス良く含みますが、糖も含んでいるものが多くあります。

糖の多いスポーツドリンクを大量に飲むと、高血糖になりかねません。

たくさん汗をかいたときには糖を含まない飲み物を選ぶか、水やお茶に

一つまみの塩を加えたり、梅干しと一緒に水分をとったりすることが

勧められます。疾病によって水分摂取量が異なるのであらかじめ主治医に

ご相談下さい。

考資料：日本気象庁・日本気象協会 HP

当院では設備の関係により、熱中症に対して適切な処置ができませんので、熱中症が疑われる場合は速やかに救急車を呼ぶか、最適な処置ができる病院、またはクリニックにご相談ください。