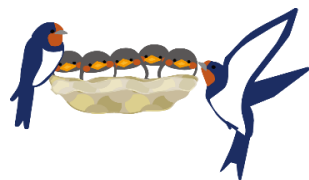


# あき乃だより

第105号

2021年 7月 発行



梅雨が明け、いよいよ夏本番を迎える季節になってまいりました。オリンピックの開催も間近にひかえ、お家での観戦も白熱してしまいつつい水分を取り忘れてしまいがちに。室内でも熱中症が危険な時期です。そこで今月は熱中症と予防対策の豆知識を掲載いたします。水分と栄養をしっかり取って、夏を乗り切りましょう！

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。

(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。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。

【おしらせ】七海：7/16（金）午前休診（奥山の1診のみとなります）

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>

## 発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っているも一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。

新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願ひ申し上げます。

## 発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

下記の症状でかかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東京都発熱相談センター 03-5320-4592（24時間）

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

新型コロナコールセンター 0570-550571（9~22時）

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

## 新型コロナウイルスワクチン接種

現在、当院で新型コロナウイルスワクチン接種は行っておりません。

原則、住民票所在地の市区町村での接種となります。

ワクチンの情報は、以下でご確認いただけます。

厚生労働省HP、首相官邸HP

コールセンター0120-761-770（9~21時 土日、祝日可）

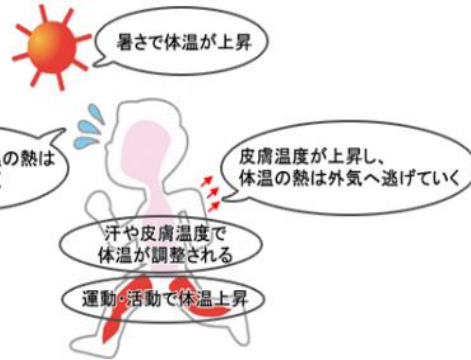


## 意外と知らない まめ知識

### 熱中症を引き起こす3つの要因

#### 【環境】

気温、湿度が高い。  
風が弱い、日差しが強い。  
閉め切った室内、エアコンのない部屋。  
急に熱くなった日、熱波の襲来。



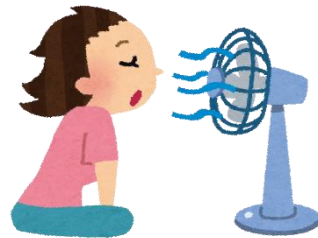
平常時の体温調整反応

#### 【からだ】

高齢者や幼児、肥満の方。糖尿病や精神疾患などの持病をお持ちの方。  
低栄養状態。二日酔いや寝不足と言った体調不良。  
下痢やインフルエンザでの脱水状態。

#### 【行動】

激しい運動や、なれない運動。  
長時間の屋外作業。  
水分補給の出来ない状況。



これら3つの要因により、熱中症を引き起こす可能性があります。  
体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

### コロナウイルス感染症流行下の熱中症予防行動

1. 暑さを避ける（エアコン・換気扇の併用と窓の開放による換気）
2. 運動時はマスクを外す（人と十分な距離が確保できる場合・屋内や休憩時など）
3. こまめに水分補給をする（大量に汗をかいたときは塩分補給も）
4. 日頃から健康管理をする（体温測定）
5. 暑さに備えた体作り

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

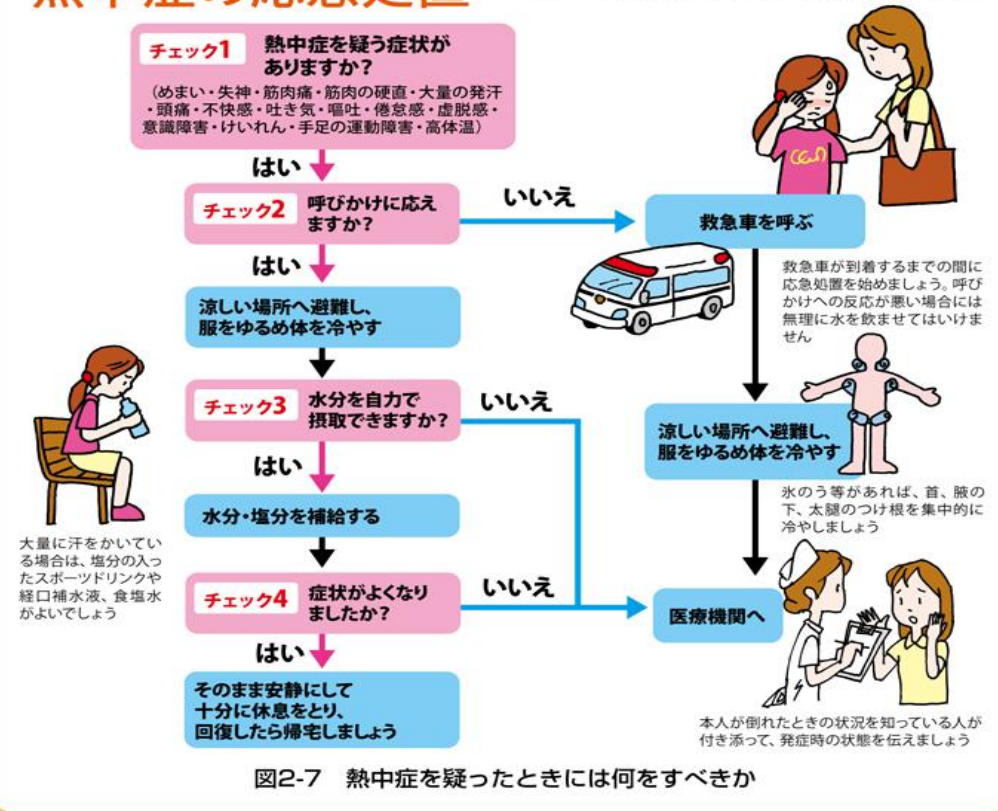


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

## こんなサインには気をつけて！

頭痛、めまい、立ちくらみ、足がつる、食欲低下、疲れやすい

これらの症状は主に熱中症に現れるサインです。

以上のようなときは経口補水液を飲ませましょう。

OS 1（オーエスワン）などがドラッグストアで購入できます。OS 1が無い場合はナトリウム40mg/dl 以上かつ糖質7%以下の市販のスポーツドリンクでも代用できます。

### 【ご家庭で出来る経口補水液の作り方】

1. 砂糖40gと食塩3gを水1リットルによく溶かす。
2. レモン果汁を加えるとカリウムの補給にもなります。
3. 作った後は冷蔵庫に保存し、1両日中に飲みきりましょう。