

# 心くすこ通信

第10号

2023.7

心くやま・すこやかクリニック 明石市西明石北町3丁目1-23 TEL078-924-0500



# 夏

梅雨のジメジメとした蒸し暑さが終わりを迎え

からっとした夏空が広がる今日このごろ

お変わりなくお過ごしでしょうか

熱中症かな? と思ったら、当院へご相談ください

# 熱中症

熱中症とは気温や温度の高い環境下で体温調整がうまくいかず、めまいやだるさなど様々な症状が起こる状態をいいます。

暑い環境に体が適応できず体温の調整がうまくいなくなる。汗をたくさんかくことで体内の水分や塩分のバランスが崩れることが原因となります。

主な症状はめまい、だるさ、吐き気、大量の汗、頭痛、意識障害、高体温、筋肉痛、嘔吐などです。

## 1 こまめに水分を取っていますか？

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒

高齢者は加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

また、体に必要な水分の補給をガマンすることは特に危険です。

高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃す機能も低下します。

暑い日は無理をしない。屋内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度計が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。

- × 汗をあまりかかない
- × 暑さをあまり感じない

## 2

暑さに強いから大丈夫？



クリニックにお越しの患者様にお聞きしたところ、皆さん上手にエアコンをお使いでした。  
軽症であってもよくなる場合は受診しましょう。

エアコンや扇風機は温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすると体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。

× ×  
エアコン等は使えない  
エアコンは体が冷えるから嫌だ

3

エアコンを上手に使っていますか？

4

部屋の中なら大丈夫？

× 部屋では熱中症対策をしていない  
× 夜中にトイレに行くのが面倒だ

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。

すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常にこころがけましょう。

### アクエリアス

- カロリー  
19kcal:100mlあたり  
95kcal:1本(500ml)あたり
- 炭水化物  
4.7g:100mlあたり  
23.5g:1本(500ml)あたり  
スティックシュガー(3g)  
約8本分

### ポカリスエット

- カロリー  
25kcal:100mlあたり  
125kcal:1本(500ml)あたり
- 炭水化物  
6.2g:100mlあたり  
31g:1本(500ml)あたり  
スティックシュガー(3g)  
約10本分

水分補給は大切ですが、糖尿病の方はジュースやスポーツドリンクで水分補給をすると血糖値が急激に上がりますので、水分補給は基本お茶か水にしましょう。  
汗をたくさんかくときは500mlのお茶やお水にとつまみのお塩を入れるといいですよ。

糖尿病の方の  
水分補給

お茶かお水が

正解です



## コロナ後遺症

後遺症については、未だ不明な点が多く、日常生活や仕事、学業などに支障が出てくる場合があります。このような症状は、国内外の調査研究が進められている最中です。家族や職場など、周囲の理解も重要です。



倦怠感



せき



うつ

ひょうご新型コロナ後遺症相談ダイヤル

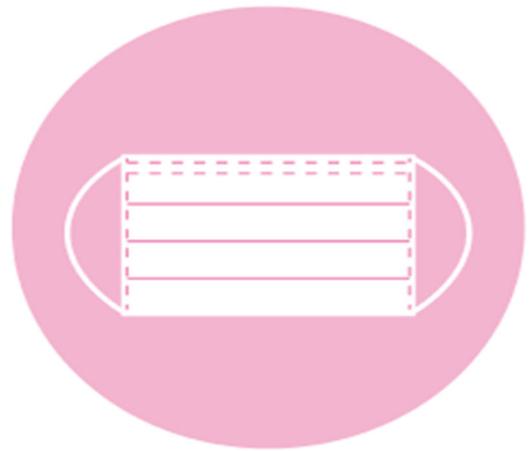
TEL : 078-362-9278

受付時間 : 9時~20時

## 不織布マスク着用を

お願いします

院内では感染対策のため  
引き続きご協力をお願いします



## おしらせ

カードリーダーを導入  
マイナンバーカードを保険証として利用いただけます

### ご持参いただくもの

- マイナンバーカード(お持ちの方)
- 健康保険証
- その他、受給者証等(お持ちの方)

- 公費負担医療受給者証 ○乳幼児医療費症
- 限度額適用認定証・標準負担額認定証
- 特定疾患療養受療症 等



マイナンバーカードを  
カードリーダーに置いてください

本人確認を顔認証または  
暗証番号入力で行います

マスクやメガネは  
着けたままでも

正確なデータに基づく  
診療や薬の処方が受けられます

