



熱中症に気をつけて！

暑さが厳しくなり、四国もそろそろ梅雨入りの時期となりました。

梅雨の時期は曇りや雨の日が多く、蒸し暑い日が続きます。晴れて厳しい暑さとなる時期はもちろんです。湿度が高い時期も熱中症に注意が必要です。

人は体温が高い時、汗をかき、それが蒸発する時の気化熱で体温を調整します。湿度が高いと洗濯物がなかなか乾かないことと同じように、汗が蒸発しにくくなります。そのため、体の中に熱がこもりやすくなります。気温だけでなく、湿度も確認して、室温を涼しく保ちましょう。

また、高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、暑いと感じにくくなったり、体内の水分が減少していたり、喉の渇きを感じにくくなっています。喉がかわいていなくても1時間に1回こまめに水分をとるなど意識をすることが大切です。



暑熱順化について

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れていきます。暑熱順化には個人差があり、数日～2週間程度かかります。普段から適切な運動、入浴を行い汗をかく習慣をつけることで、暑熱順化が進み、熱中症のリスクを減らすことができます。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

「イラスト出典：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ」

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化した体は、元にもどってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性があるため、特に注意しましょう。

生活習慣病教室(しつとこ教室)の再開

令和6年度5月16日に、当院2階大会議室でしつとこ教室が開催されました。

たくさんの方が参加され、大盛況でした。

今後は、6月20日 脂質異常症(しつ)、7月18日 糖尿病(と)、9月19日 高血圧症(こ)をテーマに開催する予定です。時間は質疑応答も含め、1時間30分(14:00~15:30)です。

参加には事前予約が必要となります。参加を希望される場合は、主治医または担当看護師にお申し出ください。

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒など生活習慣が関係している病気のことです。生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくい問題があります。そのまま放っておくと、やがて心筋梗塞や脳卒中など、より深刻な病気を引き起こします。それを防ぐためには、日ごろから自分自身の健康に目を向ける必要があります。

これを機会に日々の生活習慣を見直してみてもいいでしょうか？



特定健診が始まります

特定健診とは生活習慣の予防のため、対象者(40歳~74歳)にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。健診では問診、身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査などを実施します。メタボリックシンドロームや血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期に発見し、対策に結びつけることが目的です。

予約の詳細については、当院ホームページ「令和6年度特定健診の予約開始のお知らせ」をご確認ください。

白鳥病院公式 Facebook 絶賛更新中♪



院内の情報を Facebook で配信をしています。

ぜひ一度のぞいて見て下さい。

「いいね！」をいただければ、とても嬉しいです♪

