

夏を乗り切りましょう

医師 大原 紗矢香

夏本番、八月になりました。

子供さんは夏休みですし、お盆休みを控えて、レジャーの計画を立てている方も多いいいます。

この時期、気になるのは熱中症です。先日も外来で

「昔はそれほど熱中症なんて言わなかったのに、最近ではやっているんですか？」と尋ねられた患者さんがありました。

厚生労働省が発表し統計を見ると、平成十三年から二十一年まで、熱中症で死亡した人は年間おおよそ二十人前後ですが、平成二十二年には四十七人とそれまでの年の二倍以上も増加しているそうです。

熱中症そのものの数はわかりませんが、重症になると死に至る病気として、広く知られるようになっていいると感じます。

環境省のホームページから「熱中症 環境予防マニュアル」という資料を読むことができますので、興味のある方は目を通されることをお勧めしますが、簡単に熱中症についてお話ししたいと思います。



熱中症とは、からだの水分や塩分のバランスが崩れて、体温を調節することがうまくできなくなつて起こる病気です。程度がひどいと死に至ることもあります。予防することができ、適切な応急処置を受ければ命を救うことができます。

熱中症を起こす条件は、気温、湿度などの環

境条件と、激しい運動や労働、暑い環境に体が慣れていないなどの体の条件があります。一般的に、高齢者や太っている人、もともと病気を持っている人はなりやすいとされています。体温が高くなったのに汗をかかず、頭痛、めまいがしてくるような場合には重症の熱中症が疑われ、ひどいと、呼んでも返事をしないといった意識障害が出てくる場合もあります。



熱中症を疑った場合には、まず涼しい場所に移動し、衣服を脱がせて体温を下げます。アイスノンを使ったり、体に水をかけてあおぐことも効果的です。自分で飲むことができるのであれば、冷たい飲み物を取りましょう。冷やしたスポーツ飲料があれば最適です。呼びかけに返事ができず、自分で飲むことができないのに、無理に飲ませようとするのは危険です。意識の状態がおかしいと思ったら、医療機関を受診しましょう。救急車を呼ぶ場合でも、到着するまでできるだけ体を冷やすような工夫をすることが大切です。

今年はこの地方でも場合によっては計画停電が実施される予定になっており、節電が言われています。しかし、暑い中でのクーラーを使わないなどの無理をすると、かえって体調を崩してしまう危険があります。無駄な電気を使わないのはもちろんですが、健康に過ごすため、クーラーなどの電気機器も上手に使いたいものです。

## 糖質0なのに甘いのはなぜ？

看護師 宮井由里子

飲料にはいろいろあります。まだまだ続く暑い夏。ついつい手が出てしまうドリンクコーナーのジュース達。できるだけカロリーが低く、時には美味しいものが欲しいですよ。ふと手にしたものは糖質0。なのに飲むと、とても甘い。何が含まれているんだろうと調べたら『アスパルテーム』でした。

さて、『アスパルテーム』とは何でしょう。アメリカのサール薬品が開発、日本の味の素(株)が製法を開発し、使用されている添加物です。主にローカロリー、ノンカロリーの飲料、また食品に添加されています。飲んだ後も大部分が分解も代謝も受けずに体外に排出されるという事は、熱量(カロリー)が無いという事になります。

ガムなどに含まれている『キシリトール』も添加物の一種で、カロリーは砂糖の4割で0ではないですが、冷涼感があり後味の切れが早いです。又、口腔内の細菌による酸の産生がほとんどない事から虫歯予防として知られています。又、摂取後、血糖値の急上昇や、それに対するインスリンの反応も引きおこさないので、糖尿病の方にも多飲しなければ、時には良いのでは、と思います。

『アスパルテーム』や『キシリトール』、『ステビア(ハーブ)』などをうまく選びましょう。又、食品を購入する時は、必ず栄養成分表示をみる習慣をつけましょう。

栄養成分(カロリー・ナトリウム・糖質・脂質

などに関して)

- ・低い 低、ひかえめ、小、ライト、ダイエット、オフ
- ・含まない 無、ゼロ、ノン、レス

## \*お知らせ

### 保険証について

一部の福祉医療受給券の有効期限が、七月末までとなっております。継続して新しい受給券を取得された方は、受診時に窓口にて御提示下さいますようお願い致します。なお福祉受給券が回収になった方も、その旨お知らせ下さい。

並びに、前期・後期高齢者医療被保険者証の有効期限が、七月末までとなっております。受診時は新しい保険証を御提示下さいますようお願い致します。



### お盆休みについて

左記の日程を休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

- 八月十五日(水) 休診
- 八月十六日(木) 休診
- 九月一日(土) 休診



### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

- 八月十一日(土) 雨森院長不在
- 八月十七日(金) 森医師不在
- 八月十八日(土) 森医師不在
- 八月二十五日(土) 森医師不在



### 新館建設工事について

今秋完成予定の新館建設工事に伴い、駐車場が縮小しております。患者さまには大変ご迷惑をお掛けしており申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。