



やはり今年もこの話題

医師 大原紗矢香

暑い暑い夏がやってきました。「猛暑日」「熱帯夜」なんて言葉も聞き慣れてきた感が否めません。

毎年、この時期の弓削メデイ便りの原稿を考えるときに、去年も同じようなことを書いたし、今年はやめておこうかな、と思っても、いやいや、大事なことはやはりお伝えしなくては、と思い直すのが「熱中症」です。こちらも聞きなれた言葉となりました。

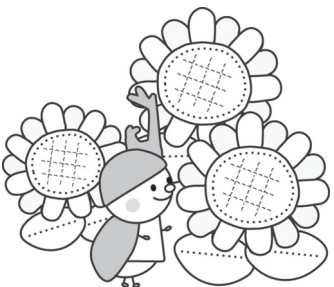
「昔は熱中症なんてなかったし、わしはそんなん大丈夫やと思う」と言ってくたさるお元気な方もいらっしやいますが、どうでしょう。

熱中症そのものは、昔からある病気ですが、確かにここ数年、言葉だけでなく、患者さんそのものをよく診る印象があります。

気象庁のホームページによると、日本の平均気温は、百年あたりおおよそ一・一度の割合で高くなっており、特に一九九〇年代以降、その傾向は強くなってきているそうです。また、日本の気温上昇は世界平均に比べて高いそうです。これを見ると、確かに気候は変わってきているといえるのでしょうか。

ただし、気温ばかりが熱中症になりやすい原因ではありません。

一般的に、気温が高く（二十五度以上）、湿度が高い（六十%以上）環境に、体調が悪いや寝不足、暑さに慣れていないなど個人の条件が重なり、熱中症を起こしやすくなります。皆さんもよく「存じのように、屋外だけではなく、



屋内や夜でも状況によって熱中症は起こりえます。

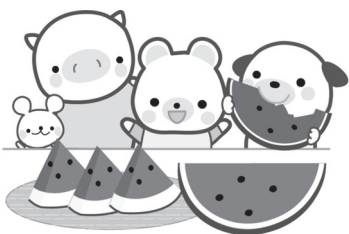
「熱中症」は、からだの水分や塩分のバランスが崩れて、体温を調節することがうまくできなくなってしまう病気です。それまで元気だった人が突然倒れてしまうようなものではありません。

暑い中、汗をたくさんかいて水分が不足すると、少しふらつくようになり、体温が上がってきます。だんだんと頭が痛くなる、吐き気がするなどの症状が出てきて、頭がポロポロとして意識が遠くなり、ついには倒れてしまいます。

ちょっとおかしいな、と感じ始めた症状の軽いうちに、涼しいところに移動して、水分を補給し、休息を取れば回復します。逆に言えば、からだの不調を感じたのに、休息を取らず、そのまま活動を続けては、症状はどんどんわるくなっていきます。

熱中症の詳しい症状や対処法については他に譲りますが、大切なのは、普段から自分の体調を管理し、変化を感じたら無理をせずに休む、ということなのです。

なんだ、あたりまえのことではないか、と思われるでしょうが、あたりまえのことをきちんとやっていると、自分や家族の健康を守ることにつながります。みなさんでなんとかこの夏を乗り切りましょう。



## 生活のクセで太る？

看護師 宮井 由里子

私たちが本当に目標とすべき事は、生涯にわたり健康でいられる体。やせる必要もないのにダイエットをして、逆に不健康になる事はナンセンスです。そのためにも、まずは自分の体を計り、ダイエットが必要かどうか判断しましょう。体重やBMI、腹囲を定期的に測定しましょう。

今回は肥満について七つの型に分けた文献がありましたので、みなさんに紹介します。自分はこのタイプにあてはまるのか、チェックしてみてください。

### A. リバウンド型

① はやりのダイエットに挑戦してはリバウンドしている

② 一週間で体重の増減がニキロ以上あるのは珍しい

③ 日常的に運動をしていない

### B. 腹十分目型

① 仕事はデスクワーク中心であまり歩かない

② 食事会や飲み会を断れない

③ 満腹になるまで食べてしまう

### C. 夜型生活型

① 寝る時間が遅い

② あまり体を動かしていない

③ 家族そろってご飯を食べる機会が少ない

### D. おこもり型

① 食事のメニューは子ども中心で高カロリーな物が多い

② おしゃれして外出する機会が少ない

③ 家には何かしらお菓子が買い置きしてある

### E. もったいない型

① もったいないので食べ残しはしない

② 料理は多めにつくるのがモットー

③ 甘い物を食べるのが習慣になっている

### F. 更年期便乗型

① 若い頃と食事の量が変わらない

② 食べることでストレスを発散させている

③ ウエストがルーズな服を好むようになった

### G. 行動省エネ型

① 体を動かすのがおっくう

② 外出する予定は殆どない

③ ベルトを締める機会が減った

みなさんはどの型にあてはまりますか？それぞれの型について対策も書かれましたが、お便りのスペースが限られていますので、採血室の掲示板に貼りだしておきますので是非ご覧下さい。

#### 注目！

特に近年では、二十代女性のやせの割合が増えていて、その状態で妊娠すると、2500グラム以下の低出生体重児を出産するリスクがあり、またその生まれた赤ちゃんは、将来肥満や糖尿病などを発症する可能性が高いと問題視されています。無理なダイエットは自分だけでなく生まれてくる子どもにも影響を与えます。生涯にわたり健康でいられる体を目指しましょう。

#### \*お知らせ

#### お盆休みのお知らせ

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

弓削メディカル・国保診療所共通

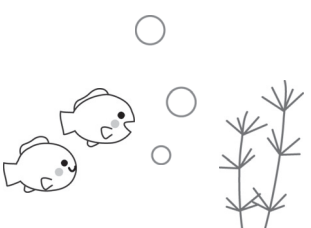
八月十四日(木) 休診

八月十五日(金) 休診

八月十六日(土) 休診

国保診療所のみ

八月二十六日(火) 休診



#### 医師の不在について

左記の日程、都合により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。

九月十一日(木) 十時半以降 大原医師不在