



夏を前に

医師 大原 紗矢香

テレビや、ラジオ、インターネットで毎日、天気予報をチェックするのが日課だという方は多いと思います。携帯電話に雨雲の接近をいち早く教えてくれるサービスなどもあり、私も重宝しています。天気その他に、最高・最低気温や洗濯指数など、さまざまな情報が取り上げられています。しかし、「暑さ指数」というものが示されているのに気付かれたことはあるでしょうか？「暑さ指数」とは熱中症を予防することを目的に、一九五四年にアメリカで提案された指数です。人体と外気との熱のやり取りに着目した指数で、①湿度、②日射・輻射ふくしやなどの周辺の熱環境、③気温を取り入れています（環境省熱中症予防情報サイトより）それをもとに、日常生活や運動に関する指針が公表されています。「屋外での運動は控えましょう」などのお知らせを耳にされたこともあるのではないのでしょうか。

熱中症という言葉は近年、よく知られるようになり、自分の身近なものとして危機感を持たれる方もずいぶん多くなったと感じています。診察中に熱中症についてお話しすると、「ご自分の熱中症対策を教えてください。教えてくださいませんか。」

熱中症とは、からだの水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調節



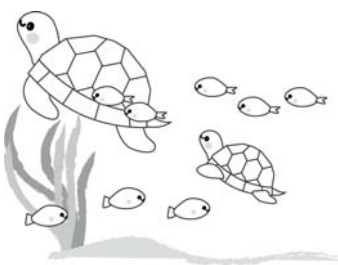
することがうまくできなくなると起る病気で、程度がひどいと死に至ることもあります。予防することができ、適切な応急処置を受ければ回復することができます。

熱中症で大切なことは、「予防をすること」

です。それまで元気だった人が突然倒れてしまうような病気ではありません。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、頭がボーっとして意識が遠くなり、ついには倒れてしまいます。

昼間の屋外だけではなく、屋内や夜でも状況によって熱中症は起こりえます。

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



加え、体調の悪さや寝不足、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。

ちよつとおかしいな、と感じ始めた症状の軽いうちに、涼しいところへ移動して、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、症状はどんどん悪くなっていきます。本人だけではなく、一緒にいるまわりの方の様子がおかしいなと感じた場合には、早めに声をかけて対処してください。

家の中でも、長い時間を過ごす場所には温度計を置くなどして室温を確認しましょう。小さいお子さんや高齢のご家族がいらっしゃるご家庭では特に注意してください。特に高齢の方の中には、クーラーを好まれない方もいらっしゃるかもしれませんが、冷やしすぎず、快適に過ごせる環境を保ちましょう。

正しい知識を持って対応すれば熱中症も怖い病気ではありません。早めの対処で重症化を防ぎ、楽しい夏を過ごしましょう。

まばたき

看護師 宮井 由里子

人は一分間に何回まばたきをするのでしょうか。子どもは一分間に約五〜十八回、大人では男性が二十回、女性が十五回程度といわれています。まばたきをしていない間は、脳の一部が休止しており、まばたきの回数を覚えていないのはこのためであるといわれています。まばたきの頻度は精神状態によって大きく変動し、怒っている時や、緊張している時などは非常に多くなります。また難しい課題に向かう時も急激に増加します。

面白い実験もありました。数人でストーリーのない風景映像を見ると、みんなはバラバラにまばたきをするそうです。しかし、ストーリー性のあるコメディドラマ「ミスター・ビーン」を三分半見てもらったところ、みんなのまばたきがそろったそうです。無意識に環境の中から出来事のとまりを見つけ、その切れ目でまばたきをしており、そのタイミングが人々の間で共通していました。まばたきが脳の情報処理にかかわったおもしろい実験だと思います。

まばたきには目を乾燥から防ぐ、危険なものを避ける他に、見てもいるものから一旦注意を解除することによって情報のまとまりをつくる働きもあるようです。

「目は口ほどにものを言う」、「目から鼻に抜ける」、「目に入れても痛くない」などに、目にまつわることわざはたくさんあります。目は体のなかでも表情にかかわる大きな感覚器なのです。パソコンやテレビ、仕事や趣味で目を駆使しないで、大切な目をいたわってあげましょう。



※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いただきます。ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご承知お願致します。

弓削メディカル・国保診療所共通

八月十五日（月） 休診

八月十六日（火） 休診



医師の不在について

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

七月七日（木） 中村琢弥医師不在

八月四日（木） 中村琢弥医師不在

八月六日（土） 徳田医師不在

八月八日（月） 徳田医師不在

医師の着任のお知らせ

七月一日（金）より、かまち まちあき蒲池 正顕医師が着任致します。どうぞよろしくお願致します。

