

徳権会 医療福祉情報

内科 大楽先生

連日暑い日が続いており、熱中症の患者さんが多くなっています。今回は熱中症についてお話します。

熱中症は気温の条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。

◎**注意が必要な時期**⇒気温が高い・風が弱い・湿度が高い

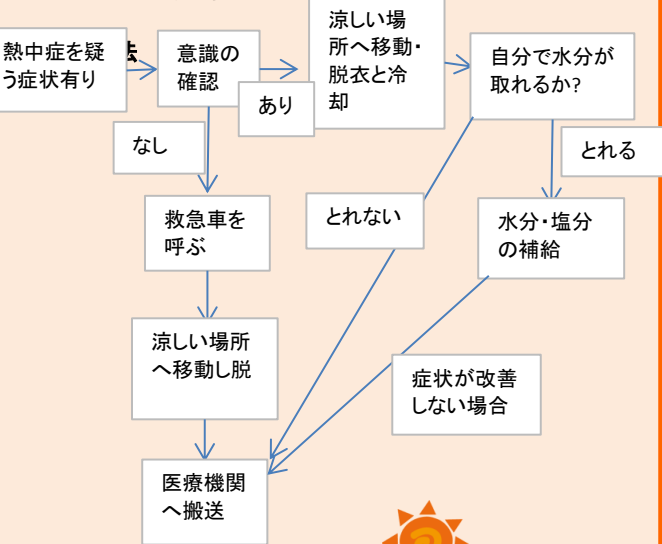
◎**特に注意が必要な人**⇒持病のある人・高齢者・幼児・体調の悪い人・肥満の人・暑さに慣れていない人

◎**こんな症状があったら熱中症を疑いましょう**

軽症⇒めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない

中症⇒頭痛・吐き気・身体がだるい・虚脱感

重症⇒意識がない・痙攣・高い体温・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐ歩けない



心療内科クリニック 三瀬先生

長野県は、日本有数の温泉地です。もちろん、その県の広さが大きい事もありますが日帰り温泉で行ける温泉の数は日本一で、手軽に温泉が楽しめる場所でもあります。今回は長野市内の日帰り温泉を紹介します。善光寺すぐそばにある「うるおい館」は源泉かけ流しのナトリウム塩化温泉。露天風呂もあって非常に温まるお湯です。また「加賀井温泉一陽館」は古い造りの哀愁ある温泉で炭酸カルシウム泉です。比較的ぬるい温度ですがその分長く浸かれることも出来、炭酸が体をじんわりと温めてくれて心も体もリフレッシュしてくれますよ。どちらも何度もお邪魔したことのある温泉ですので長野観光の際にはおすすめです。

在宅往診部 訪問リハビリ 藤澤理学療法士

はじめまして。私からは夏バテについてお話ししたいと思います。夏バテとは日本の蒸し蒸しした夏が原因で起こる「体がだるい」「食欲がない」などの体調不良の総称のことです。今年のように猛暑日が続くと、徐々に自律神経が乱れ、身体各所に機能低下が起こります。

その対策としては①マイルドな空調設定(外の温度と5℃以上離れていると身体が上手く対応できない場合が多い)②栄養バランスの整った食生活(冷たい麺類に偏らない)③こまめに水分補給④汗をじんわり書く程度の軽い運動が挙げられます。まだまだ暑い日が続くことが予想されますので、上記に挙げた対策を参考に生活しましょう。

田中看護師

今回も前回に引き続き熱中症についてお話します。

熱中症とは気温が高い状態が続き発汗して塩分や水分が失われ、更に湿度が高い為、汗が蒸発せず体内に熱がこもったままになった結果、体の中の熱が放出されなくなってしまう状態です。真夏より梅雨に熱中症の発生率が高いのは湿度と大きく関係しているからです。

対策に効果的な食品としてお勧めなのは梅干しです。大体どこの家庭の台所にもあって食塩・クエン酸ナトリウム・塩化カリウムを全て含んでいる万能食品です。またミネラルは体内で作る事ができないのでミネラル入りの麦茶を飲むことも効果的です。体液と塩分濃度が近い味噌汁を飲むことも非常に効果的です。

外出時はミネラル麦茶と梅干を持っていけば鬼に金棒ではないでしょうか？



在宅往診部 歯科医師 柳瀬先生

唾液の分泌がよいと、食べ物を飲み込みやすくなったり、お口の中を綺麗にしてくれたり抗菌作用が合ったり、粘膜を守ってくれたりといいことばかりです。

暑くなってきて熱中症に注意するとともに、水分を良く摂ってお口の中も潤わせ、しっかりお口の中を綺麗に清掃して体調を整えましょう。



在宅往診部 内田歯科衛生士

口腔ケアを行う事によって得られる効果は、唾液分泌促進、発熱・誤嚥性肺炎・心臓病。糖尿病の予防等に効果があります。

近年では肺炎の予防のみでなくいろいろな全身疾患と口腔内細菌に関連があることがわかり疾患の予防の為に口腔ケアが各医療分野から重要視されています。

