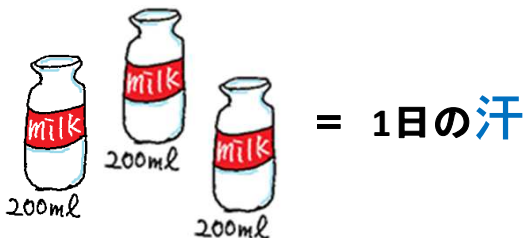
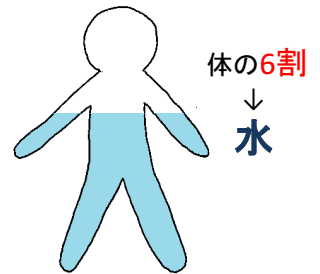


長雨が終わり夏休みが始まる頃「地蔵祭り」、「本妙寺の清正公の頓写会」など夏の行事が次々に始まります。昔を思い出しワクワクするのは、きっと私だけではないと思います。子ども達は、かき氷にアイスクリーム、真っ赤に熟れたスイカに喜び、更に大人は冷蔵庫でしっかり冷えた飲み物？等、花火やバーベキューなど夏の楽しいイメージは広がるばかりです。8月に入ると秋の楽しみの藤崎宮秋の例大祭の練習が始まります。新町には飾馬をはじめ町鉦、獅子など鳥居基としての様々な団体があります。昔は窓を開ければ太鼓やラッパの音が聞かれていましたが、最近では、音量などの苦情で屋外での練習がやりにくくなりました。新町獅子舞も8月20日から飾卸前日まで、一新校の体育館でほぼ毎日練習をします。8月下旬には、クリニックの駐車場でも行う予定です。子供も大人も汗びっしょりで練習する姿を見に来てください。「子どもを祭りに参加させたい。」大人でも「舞ってみてもいいかな？」「笛でも参加したいな？」と思われたら是非声をかけてください。

夏は色々な病気も流行りまた体調を崩しやすい季節です。水分補給と十分な休養、それにしっかり手洗いうがいをして、元気に熊本の夏をのりきってください。
院長 家村 昭日朗

夏の体調管理について

ヒトの体の6割は水で出来ています。50kgのヒトは30kg分の水を体にためています。普通に生活をしていれば、大人の場合一日で牛乳ビン3本位の汗をかきとわれていますが、これが真夏になると大量の水が汗となって失われます。水分を摂らないままのといわゆるドロドロ血液になってしまいます。ドロドロ血液の状態が続くと、血のめぐりが悪くなり、体がきつくなったり、頭がボーとしてたりします。それが脱水症状の始まりです。



それが長く続くと高血圧等の基礎疾患がある方は脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすい、危険な状態になります。また、子どもの場合は汗をかく割合が多いため、短時間で脱水状態になります。また、下痢や嘔吐等おなかをこわしてもすぐ脱水状態になってしまいます。

炎天下での活動やスポーツをするヒトも同様です。

今回は脱水症状と水分補給についてです。

<脱水症状のサイン>

□ オシッコの量や回数が少なく色が濃くなっていると水不足のサインです。毎回オシッコの状態をしっかり観察してください。

□ 唇や皮膚が乾燥していませんか？
エアコンが効いた場所にいると脱水状態でも喉が渴かないことがあります。唇、皮膚に触れてみてください。

□ 排便の状態はどうでしょうか？
下痢気味になるとこれから脱水傾向になる可能性があります。また、固いうんこは体が便から水分をしっかり搾り取っている脱水のサインです。

□ 短期間での体重の減少も脱水のサインです。
子どもの場合は体重が減っただけでも脱水を疑います。

□ その他、脈拍が速くなったり、熱がこもった感じや倦怠感、頭痛等も脱水を疑う危険サインです。

脱水症のサイン
見逃してませんか？



カサカサ...

<水分補給>

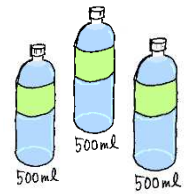
飲む量はどれくらい？

トイレの回数が多くなるので水分補給を控えている方もいらっしゃいますが、**しっかりこまめに水分をとることが重要**です。「一日2リットル水を飲んでいる」とお話しになる方もいらっしゃいますが、午前中に2リットル飲んで午後からはほとんど水分補給しないのはあまり意味がありません。

飲む量も大切ですがオシッコの色等も水分補給の指標になります。24時間オシッコの量や色、唇や皮膚の状態を見て小まめに水分補給をしてください。



1日の食事での水分摂取
約1L



食事以外での水分摂取
約1.5L



1日に必要な水分

何を飲んだがが良い？

食事をしっかり食べていれば一日1リットル位の水分がその食事の中に含まれています。しかし、それだけでは不十分です。普通に食事をしていれば、**水やお茶等あまりミネラルが入っていないものがおすす**めです。炎天下での長時間作業や運動をしない限りは余分な塩分補給はほとんど必要ありません。市販のイオン飲料については、糖分や塩分摂取が過剰になる可能性もあり、高血圧や糖尿病で加療中の方あるいは腎機能が低下している方は注意が必要です。一日を通して少しずつ水分をバランスよく摂取してください。

ただ真夏に外出先から帰宅後冷えた飲み物を一度に飲んでしまうことがあります。これが繰り返されると消化液が薄まり、食欲低下につながります。どんなに喉が渴いていても少しずつ時間をかけて飲む様にしてください。また、冷たいものは消化管の運動を促進すると共に血管を収縮してしまいます。そのため、消化不良や軟便下痢になってしまうことがあります。あまり**冷たいものを大量に摂ることは避ける必要があります**。特に子どもさんには注意が必要です。

学校のクラブ活動では特に水分補給が重要です。運動の前に十分水分補給をして徐々に運動強度を高めていき、運動の間も小まめに補給をする必要があります。また、運動が終わった後に子ども達はほっとして大量の冷たいものを一度に摂ってしまうことがあります。更に冷房の効いた部屋で汗が乾いていない状態でいると体が冷えすぎてしまい体調不良の原因になることがあります。冷たいものを摂る環境や温度変化にも注意しながら上手に夏を過ごしてください。

禁煙に挑戦しませんか？

当院では、禁煙外来を行っています。

喫煙は、本人の健康面・金銭面、そして家族へもデメリットが多いものです。

最初の1週間は、たばこを吸いながらの禁煙治療を行います。そのため、ムリなく禁煙が始める事ができ、成功率は80%と言われています。禁煙を考えている方、自分だけではなかなか辞めれない方など、興味がある方は電話、またはスタッフへお尋ねください。

また、保険対象には基準がありますので、予約の際にご確認下さい。

禁煙外来治療の流れ(完了まで12週間)

- ①問診
- ②一酸化炭素濃度検査
- ③肺活量検査(40歳以上)
- ④診察
- ⑤12週間、禁煙補助薬(チャンピックス)投与です。
※薬内服中は、定期的な診察が必要です。

今年も夏の暑い季節がやって来ましたね。皆さん熱中症や脱水症には十分気を付けられて下さい。さて、今年の夏は5年ぶりに熊本市の花火大会が復活するようです。この花火大会は昭和53年に始まり、平成22年を最後に中止になっていました。今回は江津湖を会場に開催されるそうです。この夏の一大イベントとして楽しみですね。

小林



先日、スタッフで野球観戦へ行きました。残念ながら広島カープは負けてしまい、帰りの院長はしょんぼりしていました。

☆朗々たより、バックナンバーご希望の方はスタッフへお伝え下さい。