

8のカレンダー

- 1日 水の日
 6日 広島原爆の日
 7日 鼻の日
 9日 長崎原爆の日
 12・13日 お盆休診
 15日 終戦記念日



梅雨明け宣言の前に台風が四国を直撃したあと、猛暑の日々が続き体力を消耗しそうです。8月は戦争について感心が高まる月、安保関連法案が閣議決定され国会で可決されそうです。戦後生まれの団塊の世代は学生時代に安保闘争や反体制の学生運動を経験し、戦争放棄の憲法のもと、平和を享受して経済発展の時代を築いてきました。終戦から70年の今年、政府は自衛隊の役割を集団的自衛権の行使容認へ広げようとしています。これは友好国が戦争を始めた場合、わが国が参戦することにつながります。憲法学者たちが違憲との判断を表明し、知識人や国民も各地で反対の意思をしめしている法律を内閣が閣議決定し国会が押し通すことが立憲民主主義の国家で許されるのでしょうか？子供や孫たちの世代に財政難や戦争に巻き込まれる可能性を秘めた未来を残すのは心苦しい思いがします。

診察室から

熱中症

暑さ指数 (WBGT)
 気温・湿度・輻射や日射など周辺の熱環境から、人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、熱中症の予防に用いられる数値である。環境省の熱中症予防情報サイトで各地の暑さ指数の実況と予測がしらべられます。外出や運動の予定がある場合は、事前にWBGTの数値を知って熱中症にならないように十分注意しましょう。たとえば、WBGT 25℃以上では運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休憩をとる。28℃以上なら、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意、31℃以上では、外出はなるべく避け涼しい室内に移動する。WBGT 21℃以上では運動の合間に積極的に水分や塩分を補給し、25℃以上では積極的な休息と水分塩分補給、28℃以上では激しい運動は中止、31℃以上では運動は原則中止です。

夏になると熱中症で救急搬送のニュースが流れます。高温多湿な環境下でエネルギー消費の多い運動や労働を長時間続けると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能が働かなくなります。暑さの中で何らかの体調不良を感じたら、熱中症として対処しましょう。熱中症にはその重症度に応じてⅠ度からⅢ度に分類されます。自力で水が飲めない場合や意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。熱中症Ⅰ度の症状は、気分が悪い・めまい・立ちくらみ・手足のシビレ・筋肉のこむら返りなどで以前は熱痙攣といわれました。すぐに休憩をとり、水分や塩分(経口補水液)を飲みましょう。Ⅱ度になると、熱失神・熱疲労で頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感などを伴います。涼しい場所に移動し身体を冷やし、水分や塩分を補給し、経口摂取ができず症状が回復しなければ医療機関を受診しましょう。Ⅲ度では熱射病です。返事がおかしい・意識消失・発汗停止・高体温など生命に危険な状態です。すぐに救急車を呼び、全身に水をかけたり首や太ももの付け根を氷で冷やしましょう。高齢者や子供などは自分で気づかないことが多いので、こまめに水分を補給したり、暑さをさけるように環境をととのえたり、周囲の人たちの配慮も熱中症の予防に重要です。

—ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「骨粗鬆症と栄養について」
 日時：8日31(月)
 11:40～
 場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

患者様の欄ももうけたいと思います。

患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。

旬の食材と栄養

- トマト… この赤色はリコピンという色素によるもので、生活習慣病予防に効果が高いと注目されている。ビタミンCも多い。
- かぼちゃ… カロチンを豊富に含み、ビタミンB1, B2, Cに富んでいる。
- きゅうり… ほとんどが水分でローカロリー。ビタミンC分解酵素を含むが、熱や酸味に弱い。
- なす… 栄養成分は低いが食物繊維が多い。皮に含まれるナスニンは、動脈硬化の予防あり。褐変物質クロロゲン酸は、血糖値正常化の効果あり。

旬の食材を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

管理栄養士 畑山