

連載 健康生活応援隊⑪

暑い夏！熱中症予防に
取り組みましょう！！

暑い日が続きますが、屋外での作業や運動をする際に、汗をたくさんかいて脱水を引き起こしやすく、熱中症にかかるリスクが高くなる時期です。対策をしっかりとってお過ごしてください。

熱中症はなぜ起こるの？

体温が上昇して体温を調節する体の機能のバランスが崩れ、体の中に熱が溜まってしまふことで起こります。通常なら、体温が上昇すると、体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させ



たりして熱を外へ出そうとします。この働きがうまくいかなくなることで熱中症が生じます。



健診センター 健康生活応援隊

熱中症を引き起こす要因は？

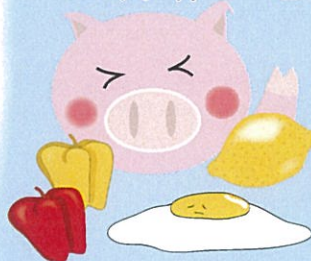
高齢者や乳幼児、湿度や湿度が高い環境、屋外での長時間の活動、食欲が低下し栄養状態が悪い、大量に汗をかいて脱水状態になる、などが挙げられます。

食生活で注意することは？

1日3食、規則正しく食事を摂ることが、暑さに負けない体作りの基本です。

おすすめの食品として、良質のたんぱく質を含む卵、魚類や肉類、ビタミンB1を含む豚肉・大豆製品、ビタミンCを含む色の鮮やかな野菜（ブロッコリー・赤・黄ピーマン・カリフラワーなど）果物（キウイ）、クエン酸を含むレモン、酢、梅干しなどがあります。

普段のお料理に取り入れてみましょう。



水分の摂り方に注意を！

普段は麦茶やそば茶など、カフェインを含まないお茶や、水などでこまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。汗を大量にかいて脱水状態になると、体内の水分とともに塩分も奪わ

れてしまいます。このような場合には、大量に水分を摂るよりも、経口補水液を補給することをおすすめします。熱中症は、屋内でも発症します。特に、夜間が要注意です。「あれ？おかしいな？」と思ったら早めに医療機関に受診することをおすすめします。

～経口補水液の作り方～



※少しずつゆっくり飲む。
大量の汗をかいたときに飲むと効果的！

連載デンマーク研修Ⅱ

デンマーク社会全般レクチャー

介護福祉士 山崎勝



皆さんはデンマークが何処にあるかご存知ですか？デンマークは北欧のスウェーデンやノルウェーの近くにある小さな島国です。食事はチーズが豊富、サンドウィッチや豚肉のローストなどがメインで、周囲が海なので



魚の料理（鮭・ニシン）もありました。消費税は25%でアルコールや自動車には特別税がかかります。税金はとても高く見えますが、これらは教育費や医療・介護費に充てられ国民の費用負担は全くすべて無料の事でした。

どうしてそのような考えになったのかという国にとってのもっとも大切なのは『人』だからだそうです。

デンマークでは人生を大きく8つに分けています。

①ジュニア世代は勉強して自立性を見出す。

②ミドル世代は共働きでお金を稼ぐ。

③シニア世代は自分らしい

人生を自分で決めて最後まで。

高齢になっても医療や介護に不安がないので60〜70歳代が人生で一番幸せを感じているそうです。

テレビなどで聞いたことがあってもかもしれません。

デンマークは世界幸福度ランキング8位（日本は54位）であり幸せの国と呼ばれる理由だと思います。



今月の外来診療医（8月）

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		筈井	筈井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野			菅野		菅野	菅野	交替		
専門外来						（予約制）					（予約制）	
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
脳神経内科							小平		美谷島・春日	（予約制）		
心療内科							あづみ病院（予約制）		（交替）			
外科	横田				横田	（手術）			横田			
皮膚科 ¹	菅谷	高木	菅谷		高木	菅谷	（手術）	菅谷	高木	菅谷		
美容皮膚科 ²	高木	菅谷（予約制）	高木		高木	菅谷（予約制）	高木		高木	菅谷（予約制）	高木	
耳鼻咽喉科	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田		
婦人科			山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田	山田		
循環器内科							伊藤	伊藤	伊藤			
整形外科					渡邊（予約制）							

*土曜日は、第2・第4・第5休診 *心療内科の診療は、第2・4木曜日（現在、新規患者様の受付は一時休止しております） *時間等詳細はホームページをご覧ください。