

(逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子 4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：磯野 陽太

《ホームページアドレス URL <http://www.zushi-clinic.jp/>》

これでバッチリ！

熱中症対策 その1

メカニズム

数年前から、熱中症対策として『塩』が注目されるようになりました。塩を使っている事をアピールする商品もよく店頭で見かけるようになりました。では、どうして塩分を摂ることが熱中症の予防に繋がるのでしょうか。

熱くなると、人間は汗をかくて体温を調整します。ですから、汗をかき過ぎると体中の水分が失われ、「めまい」や「立ちくらみ」が起る「脱水」の状態になってしまいます。しかし汗をかいている時に失われるのは水だけではなく、塩分も一緒に失われてしまうのです。塩分(ナトリウム)は筋肉の伸縮に欠かせない成分である為、身体の塩分が不足した状態になると、「足がつる」「けいれん」などの症状が出てしまいます。そこからさらに汗をかくと、

体の中の塩分バランスを優先させてしまう為、身体は発汗をストップさせてしまいます。すると体温調節が出来なくなつた身体は意識障害を起こしたり、倒れたりしてしまい、最悪死に至ってしまう恐れもあります。塩分が足りない為に起こるこれらの症状を「熱中症」といいます。ポイントは、水だけを飲んでも、「塩分が足りない」といれれば熱中症を防げないという点です。大量に汗をかいた時、水だけを飲んでも塩分は不足したままなのです。熱中症対策としては、「塩」が注目されているのは、そんな理由がありました。



予防

水分摂取は「のどが渇く前」に。こまめにお茶やお水を飲む事が予防のコツです。

スポーツ・運動をするとき

- ・直射日光の下では、長時間の活動を避ける。
- ・できるだけ薄着で、吸湿性・通気性の良い素材のものを着る
- ・冷えたタオルで身体を拭くなど、体温を下げる工夫をする。

・スポーツドリンクなどで「水分と塩分ナトリウム」を適度に補給する。

日常生活で

- ・屋内では扇風機などを活用して風通しを良くする。
- ・体感に頼らず温度計を設置して注意を促す。
- ・飲み物を持ち歩いてこまめに水分を補給する。
- ・部屋に「こもりのきり」ならぬ、散歩などで暑さに慣れる。
- ・決して無理をせず、お互い

に声をかけあって注意を促す。

自作スポーツドリンクのレシピ

材料

- 水：1リットル
- 塩：3グラム
- 砂糖：約20グラム
- レモン果汁：約30ミリリットル
- 重曹(あれば)：約2グラム

水に他の材料を入れて、軽く混ぜて溶かすだけ。水をそのまま飲んだ時に比べて、体への吸収がいいです。砂糖やレモン果汁などの量はお好みで変えてみましょう。

次回は

熱中症は対策の

『つすね』に注意をお送り致します。

参考資料

メディアホームページの2号より

**逗子健康まつり2018年
出演者・出展者募集**

逗子診療所、職員、組合員さんと創り上げる健康まつり2018。そのお祭りを一緒に楽しみながら、盛り上げてくれる参加者、出演者の皆さまを募集します。



音楽・合唱・ダンス・舞踊など、日頃の練習や活動の成果を舞台上に立って披露してみませんか。

参加費・出演料…

なし

募集内容・時間

ミニコンサート 4組

10:00～

12:00

出演時間 1組25分

作品展示 3組

10:00～

14:00

募集対象…

出演者、出展者の中に医療生協組合員がいること。出番の終了後も引き続き逗子健康まつりに参加可能な団体もしくは個人。

申込み方法…

診療所署名コーナーにある申込書に記入の上、診療所窓口へ提出か、本部まで郵送またはFAXしてください。(申し込み多数の場合は抽選とさせていただきます。)

申込締切…

平成30年

6月20日(水)

結果通知… 6月下旬頃

★健康まつり

全体について

開催日

平成30年

10月17日(水)

開催時間

10:00～

15:00

会場

逗子さざなみホール

入場料

無料



骨量測定の日程

6月は6日(水)、7日(木)、11日(月)、12日(火)、22日(金)と29日(金)が地域での測定器

使用の予定となっております。診療所にはありません。

その他の日程で、急遽地域での使用の可能性もありますので、ご希望の際はお電話にて、逗子診療所へご確認ください。



ウエスをお持ちになる方へお願い

いつもウエスにご協力ありがとうございます。只今ウエスを切って下さるボランティアさんがいません。お持ち頂ける場合は、A4サイズ大にカットしてからお持ちいただけると助かります。ご協力お願いします。

診療所より

・昨年度は4月に入り転居や死亡による患者減がありました。今年度は大きく影響が無く、受診は落ち着いています。

虹の箱 1件

・女性トイレに荷物置きをつけて頂きたい。

診療所より

トイレ扉に荷物掛けのフックがあります。ご利用ください。

その他

・診療所より、水曜日の受付時間変更の提案がありました。組合員からは、地域訪問時に使用する診療所案内チラシへの提案がありました。

★6月のよい診療所を

Uwensaka

6月19日(火)

13時30分～

