

(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 <http://www.zushi-clinic.jp/>≫

これでバッチリ！

熱中症対策 その2

熱中症は対策の

「つぎ」に注意！

注意1. 塩分の過剰摂取

厚生労働省が推進している一日の塩分摂取量は、18歳以上の男性で8g以下、女性は7.5g以下、WHOでは男女ともに5g以下となっています。塩分の取り過ぎは高血圧などの要因となり、さらにはその高血圧から心筋梗塞や脳卒中といった疾病にも繋がりがありません。ですから、熱中症対策といっても安易に塩分を取り過ぎるのはお勧めしません。

例えば、梅干し1個は約2g、みそ汁一杯で1〜1.2の塩分になります。日本人の塩分平均摂取量は1日10gを超えており、基本的な食事を取っていれば塩分が不足してしまう事はありません。

しかし、普段から適度な塩分

を摂取している方でも、大量に汗をかくと一時的に不足してしまう事があります。「朝ごはんを抜いた」「減塩食にしている」といった時は、特に注意が必要です。過剰な塩分摂取は逆に健康を害してしまう恐れもあります。たくさん汗をかけた際は、水分と塩分を適度に摂取するよう心がけましょう。

注意2. 過度の冷房使用

暑さを避けるために、毎日クーラーの効いた部屋にひきこもっているのも危険です。特に高齢者は汗をかきにくくなっており、暑さに慣れないと汗の量も増えません。体温調節機能である汗が出ないとなれば、体温が上がりすぎて、意識障害等を引き起こすかもしれません。「汗をかかない」「暑さを感じにくい」など、「高齢の方によく見られる性質は、熱中症になりやすい要因でもあります。」

注意3. 薬・疾病と熱中症

薬を飲んでいる方は、その薬に利尿作用があったり、発汗・

体温調整を妨げる作用があったりすると、熱中症になりやすい場合があります。また、糖尿病や腎疾患など特定の疾患によっては、脱水症状や塩分不足に陥りやすくなる事もあるのです。不安がある方はかかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

がん検診受診のお勧め

逗子市が公表した疾病別医療費で、循環器系の疾患に次いで悪性新生物《がん》が入院で全体の18%、外来で11%を占めるというデータが示されました。

逗子市は「がん検診の受診率は低く、大腸がん検診の精密検査受診率が低く、早期治療に繋がっていない。」「がんの医療費のうち、大腸がんの医療費は高い。」「男性では、がんによる生活習慣病の医療費が高い。女性では、がんによる死亡が多い。」と分析し、健康課題としています。

逗子診療所では、肺がん、大腸がん、胃がんリスク、前立腺がんと逗子市・葉山町のがん検診制度を利用できます。特定健診と合わせて受けて頂く事もできますので、皆さまの健康管理にお役立てください。

運動神経伝導速度

(MCV)検査の「案内

糖尿病の既往をお持ちの患者様へ、検査のご案内です。

血糖コントロールが悪く高血糖の状態が続くと、合併症が知らないうちに進行します。

糖尿病の三大合併症(神経障害、網膜症、腎症)の中でも、糖尿病神経障害は最初に現れ、足の指先にシビシ感をまねきます。このシビシ感が出現する前に、MCVの検査で合併症の進行度合いを知ることが出来ます。年1回の検査をお勧めします。

検査の実施方法

検査はうつ伏せになつて足を使います。膝裏の皮膚から電気刺激を送り、くるぶしとの伝導速度を計測します。

可能性が高くなります。まずは、血糖値を低く保つように努力しましょう。

そして、足の皮膚の状態は日頃から観察する癖をつけておくと早期発見につながります。

いくつが正常な数値か？

自己負担

50m/秒以上が正常です。40m/秒を下回ると神経障害の合併症が始まったとされますが、

1割の方 380円
2割の方 760円
3割の方 1,140円

まだシビシ感の症状はありません。この速度が3

検査機器は8月・9月に返子診療所にありますので、検査をご希望の方は、診察時に医師へご相談ください。

5m/秒を下回る頃から足の指先にシビシ感が出現しだします。しかし、

検査機器は8月・9月に返子診療所にありますので、検査をご希望の方は、診察時に医師へご相談ください。

血糖値が良くなれば数カ月後には神経障害も回復してゆきます。

代診のお知らせ

7月23日(月)

高橋医師 ↓ 派遣医師

7月25日(水)

飯塚医師 ↓ 小宮医師(市大)

★7月のよい診療所を

ついでに...

7月17日(火)

13時30分〜

数値が低い方は、痛みを刺激に気付くにくくなっていますので、傷を作ったりしないように注意が必要です。血糖値が高いと、傷から感染を起す

よい診療所を

つくる会

診療所より

・先月は主に80歳〜89歳の方の受診が多いという特徴がありました。昨年に引き続き、ご高齢の方が受診者全体に占める割合が増えている傾向にあります。

その他

・今年度から、特定・長寿健診の心電図と眼底検査の実施要件が変更になりました。それに伴い、今後は検査非対象者の方で検査をご希望される場合は、オプション設定を設けて検査実施の対応をさせて頂きます。

※詳しくは今月号の機関紙折込みをご覧ください。

8/10(金)~8/18(土)の医師体制案内

	8/10(金)	8/11(土)	8/12(日)	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	8/17(金)	8/18(土)
午前	倉井医師 代診医師	休診	休診	休診	高橋医師	飯塚医師	清水医師	芹澤医師	芹澤医師
午後	倉井医師 代診医師				休診	休診	休診	休診	宮崎医師