

加藤内科広報新聞 8月号

昨年にも増して暑さが厳しく感じられます。
水分をこまめに取って、暑さ対策をしましょう。



8～9月は特定健診強化月間です。

10月頃になると、お風邪の方や、インフルエンザの予防接種なども始まり、診察のほうも大変混み合います。検査に時間を要することもありますので、特定健診を希望される方はこの期間の受診をおすすめいたします。

※予約不要です。詳しくはスタッフまでお聞き下さい。

※堺市で行っている検診も同時に出来ます。

肝炎ウイルス検診

堺市在中に1回のみ

堺市在中の方

20歳以上の方で、今までに1度も受診されたことが無い方
今までに大きな手術をした際、輸血などをしたことがある方など

※但し、現在肝炎にかかられている方は受診できません。

※H24年3月31日まで無料で受診出来ます。

大腸がん検診

年1回

堺市在中の方

40歳以上の方 300円

65歳以上の方 無料

検診は、無症状の方の早期発見を目的としています。症状が無くても1年に1回、積極的に受診しましょう。

※特に「便秘と下痢を繰り返す」「便がコロコロとしか出ない」などの症状の方は、毎年受診をしてください。



9月休診のお知らせ

9月23日(金・祝)、24日(土)、25日(日)は、学会出席のため休診させていただきます。
尚、9月19日(月・祝)は、午前・午後とも診察があります。

ご迷惑をお掛け致しますが、宜しくお願い致します。

節電による室内での熱中症

東日本大震災に伴い、日本の電力不足が問題となっています。

節電のために、できるだけ電気を使わない、エアコンの消費電力を抑えるため暑さを我慢するという方もいらっしゃると思います。しかし、我慢も注意しないと室内でも“熱中症”になってしまいます。熱中症で救急搬送された中で約45%が65歳以上の高齢者の方で、室内で熱中症になった割合が多く、症状も高齢になるほど重症化する傾向があり、死亡例も報告されています。まだまだ猛暑が続きますので、熱中症にならないために、次のことを参考にこの暑さを乗り切ってください。

節電による室内での熱中症にご注意ください。

熱中症とは？

気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強いといった条件で起こりやすく、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病(日射病)の4つに分類されます。

熱中症になる原因は？

高温多湿の室内で大量に汗をかくと体液や塩分が少なくなり、脱水症状となります。脱水症状になると栄養素や酸素の運搬、老廃物の排出、体温調節など様々な機能の働きが低下しめまいや立ちくらみ、頭痛などいろいろな症状が現れます。特に高齢者の方は、体温調節機能が老化によって低下し、皮膚の温度感覚が鈍くなり、暑さを自覚しにくくなるため、早めの対処が必要です。

症状は？

足や腕、腹部などの筋肉が強い痛みを伴ってけいれんする。
めまい、立ちくらみ、頭がガンガンする。からだがぐったりしてだるい。
吐き気や嘔吐がある。意識がもうろうとする、意識を失って倒れる。
からだに触ると熱い。



予防法は？

・水分補給をする

のどが渇いてからではなく、渇く前に水分をとりましょう。また一度にたくさん飲まず、こまめに少しずつ水分をとることが大切です。

アルコールやカフェインを含む飲み物には利尿作用があるので実際には水分補給にはなっていないので気をつけましょう。また、スポーツ飲料水は意外と糖分が多く含まれていますので、水代わりに飲むことはやめましょう。(カロリー表示に注意！炭水化物とは糖分＋食物繊維のことです)

・服装に注意する

汗を吸いやすく、空気を通しやすい服を着る。
外出時には帽子をかぶるなど、日差し対策をしましょう。

・体調を整える

睡眠を十分に取り、暑い中での作業は無理をしないようにしましょう。

・過度な節電をしない

窓を開けて、部屋の中の風通しを良くしましょう。高温多湿な日、熱帯夜が続く日は我慢せずに、エアコンや扇風機を適切に使いましょう。自分の感覚に頼らず、温度計があれば便利です。

熱中症にかかったら？

少しでも『おかしい！？』と感じたら、我慢せず速やかに病院などに行きましょう。

毎年室内での熱中症になる方が増え、また、今年は東日本大震災の影響で電力不足が懸念され、節電が求められています。 “熱中症”は重症化すると命に関わる危険性もあります。無駄な電力は省き、賢くエアコン・扇風機などを利用して “熱中症”を防ぎましょう。

次回発行 9月20日予定