



今まで6月は私にとってゆったりとした時期でした。しかし今年度は、月初めに数人の友人

(聡子さん、その母の恵さん、福島でALITをしているカナダ出身のジェイ)と蒲生岳に登りました。天候は曇り、しかし登り始めると体が熱くなり、その曇天に助けられました。地上から見ると蒲生岳はそんなに高くないように見えたのですが、実際は険しく、とても高い山に思えました。また自分の体力のなさを痛感しました。次の日、足にひどい筋肉痛を感じました。それらは来月富士登山を考えている私を不安にさせるものでした。自分の体力が十分でないかもしれないし、頂上まで辿り着けないかもしれません。今年度、暑い夏が終わって、涼しくなってきたら浅草岳と朝日岳にも聡子さんと登りたいと思います。それらは蒲生岳よりは大きいでしょうが富士山よりは挑みやすいことではないでしょう。

梅雨の時期になりました。週末にキャンプを企画したのですがどうなるか心配です。福島の東部に住んでいる多くのALITは一度も南会津やその周辺を訪れたことがありません。そこで私がBBQキャンプを開催し、ALITを招待し、福島県で最も美しいと思われるこの地を案内しようと思つたのです。しかし、残念ながら、それは天気動向を見守るしかないようです。もし雨でも次の週末にキャンプを

実施するつもりです。なぜなら、延期してしまうとALITの何人かは日本を離れ、帰国してしまふため機会を失ってしまうからです。先週只見中野球部が全会津大会優勝し、県大会への出場が決まりました。私は興奮を覚え、只見中の活躍を切望します。只見は新潟に面した小さな町のため、同じ県民にもあまり知られていないことでしょう。そんな中、只見中野球部が活躍してくれば、この只見をより広く知

広報ただみ診療所 ～熱中症と脱水～

朝日診療所 所長 佐竹 秀一

診療所が新体制となつてから3カ月が過ぎました。

命を落とすこともありませう。

おかげさまで4・5月と、例年に比べ月平均100人強の外來増でした。決して病気の人が増えたわけではなく、町外に定期受診していた方々が診療所にかかりつけ医を移していただいている状況です。ほぼ毎日のように他院よりの紹介状が届いており、うれしい反面、毎日忙しく働いていま

まず「熱中症」ですが、多くの場合高熱の場所に数時間居ることによって起こります。日中休まず畑仕事をしている、または炎天下に部活動をしている、などです(思い当たる人、いませんか?)。冬は極寒とはいえ、只見の夏も暑いもので、湿度の高い家の中に居ても熱中症になる人がいます。

引き続き「こころある町の診療所」目指して、診療所職員一同、気を引き締めて頑張つていこうと思ひますので、ご支援をお願いいたします。

予防法としては、長時間外にいない、通気性のよい服を着るなど、体温を上げすぎない工夫が必要となります。具合が悪くなった場合は日陰で、扇風機など用いてできるだけ体を冷やすようにしてください。

さて、今月ですがだんだん暑くなつてきましたので「熱中症と脱水」について話をしたいと思います。

次に「脱水」です。脱水には「水分喪失型」と「塩類喪失型」があります。

毎年この季節になると熱中症や脱水で受診。または救急搬送されてくる患者さんが少なくありません。症状として、軽度では立ちくらみや気分不快など、重症化すると意識障害や多臓器不全で

「水分喪失型」とは文字通り体の水分が無くなることで、水を飲まずに作業や部活をして起こります(水分とらないのは根性、は昔の話です)。

「塩類喪失型」とはナトリウムという電解質が不足することによって起こります。「水は飲んでただけ」で脱水と診断される人がこれで、汗とともに電解質が体から出て行つてしまい、結果、身体機能が保たれなくなつてしまいます。

そこで、一番よい水分としては、電解質を含んだ水、いわゆる「ポカ○スエツト」や「アク○リアス」のようなスポーツドリンクがあげられます。作業や部活の際、または体調不良時には、のどが渇かない程度(のどが渇く、はずでに脱水のサインです!)にこまめに補給することをお勧めします。心臓や腎臓の病氣を持つている方では、とりすぎにより病氣が悪化する恐れがありますので、主治医とよく相談してください。

いづれにせよ、困つたらまず診療所まで気楽にご相談ください。では、暑い夏に負けまいよう、みんなで元気に乗り切りましょう。