

クリニック通信

はなみずき



4月から三輪英人医師が常勤勤務となり、神経内科専門医二人体制で毎日診療しています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

5月12日は三輪英人医師は休診します。

次のオレンジカフェは5月18日(木)です。



春の熱中症にご用心

熱中症というと真夏の炎天下というイメージがありますが、実は今頃もちよっと危険です。夏ほど気温が高くないですが、春は寒暖の差が激しいのです。昼間は25度以上になっても朝晩は10度を下回することは稀ではありません。まだ、夏仕様の身体になっていないことも一因です。人の身体は暑熱に順応できるのですが、春にはまだ身体は冬仕様で、急な気温の上下動にはついていけないからです。また、冬の間は

寒くてあまり運動していなかった方が、春から急に運動を始めることも熱中症の危険を高くします。

ではどうしたらよいか。まず、熱中症に注意する意識をもつことです。**天気予報をチェックする習慣**を持ってください。天気予報での気温・湿度に気を配ってください。春の天気はころころ変わりやすいですから、昨日暑くなかったからといって今日もそうだとは限りません。真夏の予報がでたら、春ではなくて夏だと考えて対処することもよいですね。それから、湿度にも気をくばってください。湿度が高い日も危険です。

運動するときには、こまめな**補水に留意**してください。水だけでなく塩分(電解質)補給が必要であることは言うまでもありません。春の熱中症に注意ください。

**Dr. みわの一口コラム： 渋峠に行ってきました！**

4月の休日に渋峠・雪の回廊へ自転車の仲間たちと行ってきました。草津温泉方面から群馬と長野の県境・渋峠めざして自転車でヒルクライム。自転車乗りなら一度は行きたい渋峠。国道最高到達地点の周辺では、素晴らしい景観、見事な雪の回廊でした。しかし、さすがに山。峠は氷点下4度。寒いだろうと予想して真冬の装備をしていたのですが。上り坂に苦しみ、凍りつく風の強さによるえ、もしも1人で立ち往生したら・・・遭難？と一瞬脳裏によぎりました。実際には仲間たちと一緒にですし、峠にはスキーヤーのための暖房のきいたホテルもあるから安心です。ちょっと過酷な道行でしたが、忘れられないツーリングになりました。今度行く機会があれば、やっぱり夏がいいなあ。



災害時に明らかになった生活不活発病(その1)

生活不活発病とは、生活が不活発なことにより生じる心身機能の低下を示します。じっとしていると身体がなまってしまいますが、これが度をこして進んでしまっている状態と言えるでしょう。

この生活不活発病がクローズアップされたのは、災害時において行われた高齢者の調査研究でした。

2004年に生じた中越地震での調査研究の結果は、生活不活発が必ずしも脳卒中や骨折などを原因とする身体を動かさない状態から引き起こされるだけではないことを明らかにしました。介護される必要のなかった高齢者(非要介護認定高齢者)において、その約30%で震災後に歩行困難などの生活機能低下が出現していたこと。さらに、半年後にも、その3分の1の方々は回復していなかったことが判明しました。つまり、震災前には介護を必

要としなかった高齢者が「生活が不活発である」ために動けなくなってしまった、ということなのです。

高齢者においては、「何もすることがないから動かない」というだけで歩行ができなくなってしまう、ということが明らかになったのです。**身体の病気がなくとも、運動しないというだけで身体機能が低下する。そして、元には戻らないこともある。**ことは、決して稀ではなく、状況によっては、誰にでも生じ得ることなのです。

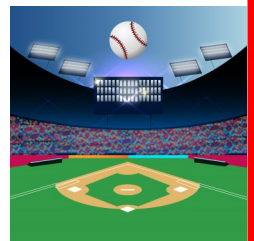
(参考:大川弥生、災害時に多発する「生活不活発病」日本内科学雑誌 106、第4号)



☆ スタッフから ☆



野球観戦が好きです。シーズン中は足しげく球場へ通い、試合後は野球ニュースのはしご。勝った日は気分よく、負けた日は反省しながらお酒を飲む。そんな日々が始まりました。野球好きは父の影響が大きいです。小さい頃は野球嫌いだった私。好きなTVが見られないこと。負けると機嫌が悪くなる父が嫌で、子供ながらに野球ぐらいで機嫌が悪くなる大人にはなるものかと思っていましたが、血は争えないものです。今も野球を観ている父がいます。やはり負けている時は機嫌が悪い様子。負けないうえと思ひながら、今は一緒に野球観戦を楽しんでいます。(看護師 M.S.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187