

クリニック通信

はなみずき



5月23日(水)は三輪英人医師のみ休診、5月24日(木)は当院休診いたします。ご了解ください。5月のオレンジカフェは17日(木)です。是非ご参加ください。



熱中症にご注意を

そろそろ熱中症に注意が必要な季節になってきました。熱中症は炎天下でスポーツや作業をしている人になるものと思いませんか？そんなことはありません。部屋の中でも、熱がこもっている状態だと非常に危険です。さらに、高齢者は熱中症になりやすく、重症化しやすいので要注意です。2015年のデータでは全国で年間に1000人近い人が熱中症で亡くなっており、このうち80%は65歳以上だったそうです。そもそも高齢者は体の水分量が少ないので脱水症や熱中症になりやすいので注意が必要なわけです。

熱中症対策の基本は二つ。「こまめな水

分補給」と「暑さを避ける」こと。のどが渴く前から、こまめに水分をとることが必要です。のどが渴いた時には脱水状態に陥っているからです。具体的には、水分をとる習慣を作ること(たとえば、朝・昼・晩の食事の前後に湯のみ1杯ずつ、そしてお風呂の前後、寝る前と朝起きたときなどにも水分をとる、など)。心臓や腎臓などの病気で、水分が制限されている方もおられますので、持病のある人は主治医と相談して、水分をとる量や経口補水液使用の可否などを含め、水分をとる1日のスケジュールを作ってほしいと思います。

熱中症が急増するのは、「体が暑さになれていない梅雨明け」と言われています。しかし、最近では梅雨入り前や梅雨の合間にも、暑い日が続くことがあります。自分なりの熱中症対策をどうするか、今のうちに考えておきたいですね。



Dr. みわの一口コラム：久しぶりの京都・奈良サイクリング

4月に京都にいく用事があったので、ついでに休日を利用して友人と京都・奈良をサイクリングしました。天気予報では「曇り～雨」だったのですが、朝は快晴、ふっても春雨だし降雨量もたいしたことないだろうと、レンタル自転車(ロードバイク)を借りて出発。京都から南下して奈良を目指しました。途中で伏見稻荷の横を通過、外国からの旅行客でいっぱいです(鳥居が人気らしい)。われわれは、まっすぐ宇治平等院まで走って休憩。平等院は久しぶりでしたが、朱色に綺麗に塗りなおされていました。宇治抹茶ソフトクリームをたべて休憩していると、なんと医局の先輩ご夫妻と偶然に遭遇。私からご挨拶したのですが、ヘルメットにサングラスしてソフト食べてる変な風体のおっさんに急に声かけられたためか、奥様は私であると認めるまで、何やら警戒の表情でした(驚かせてすみません)。その後、鹿がいっぱいの奈良公園まで走って折り返し、京都に戻るころにはすっかり雨模様になっていました。

かぜに抗生物質は効きません！

かぜ（風邪）は、ウイルスが鼻やのどに感染し、くしゃみ、鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱などが生じるものです。その原因はさまざまな風邪ウイルスです。風邪の症状は、身体がウイルスと戦っているためにおこるものです。風邪ウイルスを退治する薬はありません（唯一、インフルエンザに対してだけ特別な薬があります）。風邪は自分自身の免疫の力で治すしかないので。では、風邪薬ってなに？ということですが、これは風邪のつらい症状（発熱とから咳とか）を和らげるためだけのものです。ですから、風邪薬を飲んで症状を軽くして、無理して仕事をするなどは、良くないことです。

何度も繰り返しますが、風邪に抗生物質は効かないのです。一部の患者さんは「風邪だから抗生物質が必要」と信じています。または「風邪をこじらせてし

まったら怖い」と抗生物質の処方を希望されます。風邪をこじらせると合併症がおきて細菌感染（肺炎、膀胱炎、化膿性扁桃炎など）を生じることがあるのも事実です。しかし、安易な抗生物質の服用は（必要性がないか、または予防的に服用すること）は、百害あって一利なしです。抗生物質は副作用が強く、さらに、必要もないのに抗生物質を服用していると、細菌が抗生物質に効かなくなってしまうに本当に抗生物質で治療しないとイケない状態になったとき効果が落ちてしまいます。抗生物質は必要な時にしか使うべきではありません。最後にもう一度・・・風邪に抗生物質は効きません！



☆ スタッフから ☆



小さい頃からあまり病院には行くことがありませんでしたが、歯医者さんには痛い時だけ仕方なく通っていました。大人になってから歯の具合は身体他の場所にも影響があるというような事を聞いたので久しぶりに歯医者に行くと、虫歯になりかけている所が見つかりました。初期だったからか、治療は痛みもなくあっという間に終わりました。それ以来、予防のために半年に一度は健診に行くことにしました。そろそろ健診の時期ですが、問題のないことを願い、今から緊張しています。（受付事務 M.Y.）



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