

クリニック通信

はなみずき



8月のオレンジカフェは16日(木)です。
特定健診は予約制です、お早目にどうぞ。

休診のお知らせ:8月30日~9月1日は
夏休みいただきます。
す。ご了解ください。



いまさらながら熱中症対策について

今年は酷暑です。もはや危険災害レベルの暑さです。日本各地で40度を超える気温、信じられないですね。地球温暖化やヒートアイランド現象の影響もあって、猛暑が続く、熱中症が増加しています。特に高齢者の熱中症は生命にとって深刻な状態となります。

高齢者が熱中症にかかりやすい理由として以下のことがあげられています。

- ・暑いと感じにくくなる。
- ・体温調節機構が鈍る。
- ・発汗が減る。

- ・体内の水分量が減少する。
- ・のどの渇きを感じにくくなるなど。

熱中症の予防するためには

- のどがかわかなくても水分補給する
- 部屋の温度をこまめに測り調節する
- 1日1回汗をかく運動を行う

などが必要です。暑いと感じなくとも、身体は暑熱で蝕まれているのです！

日常的に運動して体力レベルを高く保っている高齢者では、若年者に劣らない暑さに対する耐性・発汗能力を持っていることが明らかにされています。日常的な運動習慣によって体温調節能力の老化を遅くできると考えられています。運動直後30分以内に糖質とタンパク質を含んだ食品(牛乳1~2杯)を補給することで、血液量を増加し、熱放散能力が改善することも報告されているようです。1日1回汗をかく運動をによる体力作りが推奨されています(環境省サイトより一部引用)。



Dr. みわの一口コラム：夏休みは念願の立山に

夏休みに立山の雷鳥沢キャンプ場でテント泊をして、立山・別山縦走をしてきました。3年前から計画し2年連続で台風のため断念。今年も台風12号で諦めかけましたが、3年越しの夢が叶いました。満天の星空のもとテント泊。雄山山

頂からの大パノラマを堪能。北アルプスの山々はじめ、南アルプス・ハケ岳・御岳に白山と富士山も。別山からの剣岳の威容にも感動。帰路、キャンプ場への下りでは、雷鳥の親子にも遭遇できました。大満足で足取りも軽く最後の下り坂で、40kgのザックを担いで登ってくる若者とすれ違いました。私に『お気をつけて』と言挨拶してくれるではありませんか！相当足元がふらついていたのですね、年には勝てません。でも楽しかった。



長寿の国、日本の課題とは

厚生労働省の調査で、2017年の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性87.26歳で、いずれも過去最高を更新しました。男性は香港、スイスに続く3位、女性は香港に次ぐ2位です。日本は世界屈指の長寿国です。ちなみに、戦後間もない1947年の平均寿命は、男性50.06歳、女性53.96歳でした。厚労省は「がん、心疾患、脳血管疾患の三大死因による死亡率の低下が寿命がのびた要因」としています。

さて、問題は「健康で長生きできているか(健康寿命)」です。現在の日本人の健康寿命は、世界保健統計2016では、男女平均で74.9歳(世界1位)。一方で、寝たきり期間(これは平均寿命から健康寿命を引いたもの、すなわち健康ではない期間)は、日本男性では9.2

年、女性では12.7年にも達し、これも世界一です(他国では、寝たきり期間は7年程度)。ここから、日本の長寿社会の問題点が見えてきます。長生きすることは良いことですが、健康に長生きできているのか、です。

「健康であること」とはいったいどういうことなのか、改めて考える必要があります。健康の概念は多義的です。単に身体だけでなく精神的にも(心も)、個人の生活も、社会生活も、よりよい状態であることが必要です。また身体の状態が万全でなくとも(たとえ病気があったとしても)、それ以外の状態が良くてできれば、健康な状態に近づいていると言えるのではないのでしょうか？

☆ スタッフから ☆



父と故郷の北海道に行ってきました。一緒に帰省は今年で4回目。元気な頃は、数える程度の家族旅行でしたが、病気になってからは毎年どこかに行くのが恒例行事です。障害を持ちながらの旅は、普段では気にならないことに頭を悩ませることが多いです。何気なく歩いている歩道も、実はでこぼこだったり段差が多かったり、駅にあるエレベーターはリクライニング式の車椅子だと少し小さかったり。人も色々です。好奇心な目や同情的な目、あからさまに迷惑そうな目。そんな中でもさりげない優しさや声をかけてもらえることは療養の大きな力になります。障害は不便だけど不幸ではない。ナイチンゲールの言葉を支えに、これからも療養のお手伝いが出来ればと思っています。

(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

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

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