



新しいスタッフが入りました。まだ慣れなくてご面倒をお掛けしますが、どうぞ温かくお声をかけてください。



今年もしっかり熱中症対策！！

梅雨の合間に、真夏のような暑い日が！湿度も高いので、とても不快ですね。こんなときには『**熱中症**』にかかりやすくなります。熱中症対策をしっかりしましょう。熱中症は場合によっては死にいたることもある危険な状態です。特にお年寄りや小さな子供などは、要注意です。熱中症対策をしっかりしましょう。



先日も車の中に長時間寝かされていた子供が熱中症で死亡した痛ましい事故が報道されました。夏の車の中は40度以上になります。“**子供を車の中に残さない**”それを必ずまもって下さい。

熱中症対策

◇ 水分をしっかり取る

水分は喉が乾いてからとるのでなく、定期的にとる必要があります。喉が渴いていなくても水分補給はしっかりしてください。



水分は一気にたくさん飲むより、少しずつ頻回に飲む方が効率的です。30分毎など時間を決めて飲みましょう。

運動する場合には、運動を始める前と運動の最中に水分摂取をしてください。

◇ 体温をあげない

気温が高いときには外出や運動は控えましょう。外出するときには、帽子や日傘など忘れずに。部屋の中でも、風通しよく涼しい環境にするよう心がけてください。



Dr. みわの一口コラム：パリに行ってきました！！

国際学会に参加するために6日間パリに。日本にはない文化に触れて多くの刺激を受けましたが、中でも私が一番ビックリしたのはメトロでの出来事です。朝会議場に行くためにメトロを利用したときに出勤時間のラッシュに遭遇してしまいました。日本でも良く見る風景ですが、驚いたのは満員の車両には誰も乗り込まないこと。仕方がないという顔をして次の電車を待つ。私たちも3本目にやっと乗れました。9時からの会議に間に合わない内心とても焦りましたが、周囲のパリっ子はどうも慌てた様子はありません。日本人も多少は見習うべき？ でも、息子よ、そんなにのんびりしてたら遅れるぞ！！



頭痛でお悩みではありませんか？（緊張型頭痛-2）

今回は緊張型頭痛の治療法について説明します。原則は、「**身体および精神の緊張・ストレスをやわらげること**」です。

薬物療法

まず、肉体的にも精神的にも緊張をとりのぞくことが大切です。症状が強い場合には、痛み止め（鎮痛薬）、筋肉をリラックスさせる薬（筋弛緩剤）を服用します。精神的なストレス（不安や悩み、うつ状態など）の影響が考えられる場合には、**抗不安薬や抗うつ薬も有効**です（不眠症を合併している場合には、一時的に睡眠導入薬を用いる場合も）。しかし、これらのくすりを続けると、薬に頼りすぎることになってしまい大問題です。また、筋弛緩剤も日中の眠気やふらつきなどの副作用が心配です。**基本的には、緊張性頭痛の薬物治療は「急場のしぎ」**です。緊張型頭痛のために、薬を飲み続けることは良くありません。



生活療法

頭痛の改善、再発を予防には、身体および精神のストレス解消を行う必要があります。長時間のパソコンやデスクワークが原因の場合、休憩をとって筋肉をほぐし、ストレッチ運動などを行う習慣をつけます。肩こり体操は効果的です。また、自分なりのリラックスできる方策を見つけることも大切です。ゆっくりと入浴する習慣をつけたり、気分転換できる趣味の時間を持ち、散歩をしたり、就寝前にストレッチ運動をしたり、自分なりのスタイルを持つことが理想的です。



運動習慣をつけることは特に有効です。休日のスポーツ、ウォーキング、スイミング、サイクリングなど、自分のペースで出来る運動をみつけましょう。気分転換になるだけではなく、運動後の適度な疲労が睡眠を深くし、身体も心もリフレッシュされて元気になります。ただし、緊張型頭痛がひどい場合には無理にストレッチや運動をすると、さらに頭痛が悪化しますので注意してください。

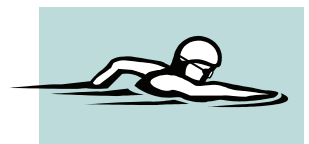


☆ スタッフから ☆



日本マスターズ水泳短水路大会に出場しました。18～89歳の幅広い年齢の方々が大勢出場されて、大会というより発表会のような温かさがありました。私は水泳大会出場が初めてだったため、ルールも何も分からずオロオロするばかりでしたが、出場者の熱い勇姿に『水泳をもっと真面目に頑張ろう』という気持ちになりました。

皆さんも、運動で暑い夏を乗り切りましょう！
（受付事務 Y.K.）



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>