

クリニック通信

はなみずき



8月10日(水)から8月13日(土)まで、夏休みのために休診させていただきます。9月3日(土)午後は休診させていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますがご了承ください。



熱中症になったらどうするか？

前月号に引き続き熱中症の話です。今回は熱中症になった時の対応を説明します。

熱中症は重症度から三段階に分けられます。

I 度：筋肉がつる(こむら返り)・めまいや立ちくらみ

II 度：体がだるい脱力・吐き気や嘔吐・激しい頭痛・手足がつめたい

III 度：高体温・反応が鈍い・ひきつけ(けいれん)・まっすぐ歩けない

熱中症III度になると死亡率が高くなります。早めの対策が大切です。

I 度の症状のときには、涼しい場所に移動して、スポーツドリンクや塩水(1000mlに1-2gの塩)を飲んで水分・塩分を補ってください。一度おさまってもまた起きやすくなるのでその後も運動は控えたほうがいいでしょう。



II 度の症状の場合は、涼しい場所で衣服を緩め足を高くして横になりましょう。水分塩分を多めにとりまします。吐き気や脱力で自分で水分をとれない場合は病院に行きましょう。



III 度の場合は、**すぐに119番して救急車**を呼んでください。待っている間に、とにかく体温を下げる必要があります。**首・脇の下・股の**ところを氷で冷やします。服の上からでも霧状に水をかけて扇ぐこともよいでしょう。意識がはっきりしないときには無理に水を飲ませないでください。



Dr. みわの一口コラム： なでしこJAPAN優勝おめでとう！！



女子サッカー日本代表なでしこJAPANがワールドカップで初優勝。優勝候補のドイツとアメリカに勝っての優勝だ。体格では明らかにおとり、キック力の差も歴然としているが、踏ん張りどころでのど根性は断然負けていなかった。

最近女子が強くなっているというが、日本の女子サッカーを取り巻く環境は精神的に強くなければやっていけない状況なのだろう。『周囲は大騒ぎしているけど自分たちはこれから大変なんだ。でも皆が注目してサポーターが増えて、女子サッカーのすそ野が広がることが自分たちの夢なのだ。』選手たちは勝利を喜びながらも、現実もしっかり見つめている。日本の若いお嬢さんたちもなかなかたくましいではないか。私たちミドル世代も負けてはいられない。震災にも頼りない政府にも負けないぞ！



認知症の中核症状・周辺症状とは？

認知症の症状といえば、その代表的なものは「物忘れ」です。この物忘れ(記憶障害)は、あらゆる認知症の患者さんにみられるものです。初期の物忘れは、新しいことが覚えられない、すぐに忘れてしまう、という記銘力の障害で始まります。だんだんと進行すると古い記憶までわからなくなってきました。次に、「今はいつ？ここはどこ？この人は誰？」ということがわからなくなる症状(見当識障害といいます)がみられます。同様に、正しく認識し適切な行動をとることができなくなってきました(判断力の障害)。たとえば、冬は寒いのに薄着をしていたり、熱中症が心配なのに部屋の窓をしめきっていたり……これらの症状は認知機能の低下に伴って必ずみられる症状です。ですから、専門用語で**認知症の中核症状**と言われてます。

一方、これらの症状に関係しておこるのだけれど、必ずみられるとは限らない症状があります。これが**周辺症状**と呼ばれてい

るものです。周辺症状は個人にはよって差があります。「人生いろいろ、認知症もいろいろ」、なのでしょう。



さて、周辺症状としては、攻撃的になる、徘徊する、興奮して叫ぶ、被害的な妄想にとりつかれる、食べられないものを食べる、ずっとお腹がすいたと訴える、お風呂に入らない、不潔行為、昼夜逆転など……さまざまな症状が出現します。

そもそも人間の行動は、個人の人生経験や生き方、性格、社会・家庭での環境など、によって裏打ちされているものです。したがって、それらの要因が複合して、認知機能低下とともに周辺症状となって表れるのです。次回は、周辺症状について具体的に説明したいと思います。

☆ スタッフから ☆



息子が社会人になりました。3か月の新人社員研修を経て7月に辞令がおりたのは大阪本社配属。22歳にして初めての一人暮らしです。研修中もホテル住まいでしたが、靴下が片方なくなると、「俺の部屋にはいたずらな妖精が住んでいる」という彼に、『整理・整頓』を心がけるようにアドバイスしたところ、研修で社会人としての六つの『S』を教わったと。整理・整頓に加え、清潔・清掃・躰・作法だそうです。独身寮の彼の部屋はどんな様子に変わるでしょうか？妖精はいなくなるのかな(笑)

(受付事務 M.H.)



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1 F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187