みわ内科クリニック　　第６巻　第8号　　発行日　平成２４年８月

クリニック通信

はなみずき

8月25日(土)から8月30日(木)まで夏休みをいただきます。
ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

特定健診が始まっています

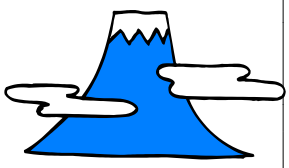
今年も特定健診が始まりました。西東京市では、今年から健康診査受診券の送付時期と勧奨受診月(健診を受けていただきたい月)が変わりました。
誕生月が4月から9月の方は6月中旬に送付されています。健診は7-9月に受けてください。
誕生月が10月から3月の方は、8月中旬に送付されます。健診は9月-11月に受けてください。

12月1月は健診予備月となっていますが、時期が遅くなると受付できない検査もあります。できるだけ11月までにすむように早めの受診をお願いします。
西東京市では大腸がん健診・前立腺がん検診(2年に1回)は、特定健診と同時実施できます。特に負担は増えませんので是非一緒に受けることをお勧めします。

また昨年度より西東京市医師会が、40-74歳未満の西東京市市民を対象に胃癌ハイリスク検診を特定健診と一緒に実施しております。胃癌になりやすい状態かどうかを評価するものです。昨年と今年の2年間で実施します。今年対象となっている方は健康診査の受診券に記載があります。昨年が実施対象の方で受けられなかった方は、お申し出いただければ今年実施可能です。健診で採血した血液で検査できますので、ぜひ受けてください。

Dr.みわの一口コラム：　富士登山初挑戦！結果は?

7月の連休に家族で富士登山に挑戦しました。私たち夫婦と長男に私の弟の4人グループ。登山経験が多少ともあるのが私というほぼ初心者のグループです。とにかく怪我せず高山病にならず、でも日本の最高峰に登りたいと、準備万端で臨んだのですが・・・　朝5時に富士宮口に到着。天気は雨。気温は6度。高地になれるため1時間ほど待つ間に、御来光を見るために夜間登山した人たちが疲れ切った顔で降りてくる。ほとんどの人が悪天候のため8-9合目で引き返してきたとのこと。天気の回復を期待して6時に出発。雨は少し小やみになるも、登るにつれて体が吹き飛ばされそうな突風が・・3000mを過ぎたら寒さも厳しく、結局8合目で引き返しました。怪我なく済んだことを幸いとして、必ずリベンジするぞ！！



～～～　特集　～～～

夏本番：熱中症に警戒

蒸し暑い日本の夏がやってきました。節電のためエアコンの設定温度も高めになっています。多くの方にとっては、「熱中症？注意してれば大丈夫」と考えていませんか？熱中症は、炎天下の中での激しい作業やスポーツをした時だけにおこるものではありません。ちょっとした日常生活の中に、熱中症の危険がいっぱいある、ということを認識してください。

熱中症は、気温・湿度が高い環境で、身体の中の水分および塩分のバランスが崩れるとおこります。熱の調整機能が低下することによって、体温が急上昇し、頭痛、吐き気、立ちくらみなどの症状が出てきます。さらに、症状が悪化すると、意識が障害され、生命に危険が及びます。

熱中症には、気温が高いだけでなく、湿度が高いこと、日差しなどの輻射熱が強いことが要因として重要です（輻射熱とは、太陽光線、アスファルトからの照り返し、ビルの壁面にこもった熱気、などのことです）。

高温・多湿・輻射熱、この3つがある場合、以下の症状が一つでもあれば・・・もうすでに熱中症の初期段階かもしれません。涼しくして、十分な水分（電解質を含む）を一刻も早くとる、など早急な対策が必要です。

- めまいがする・ふらふらする
- 頭痛・吐き気
- 大量の発汗
- 強いのど渇き
- 身体がだるい・しんどい
- 筋肉がつる・けいれんする

☆ スタッフから ☆

ジョギング始めました。今まですっかりダイエットする事も諦めていた自分だったのに、切っ掛けは「私、夜に走っているよ！」の友の一言でした。女子会の席での「プチ健康自慢」大会。友の声がかなり響き、体が異様に反応したのを覚えています。そして翌日には走り出していました。現在、週６ペースで１０か月継続中。形として成果が出ているとは思えません（体重全く測ってないですし）。大会に出て記録を出したいという野望も特にないです。ただ、根性のない息子に「継続は力なり」と母は体を張って示したいと、まだまだ走り続けて行きます。（看護師　N.N.）

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