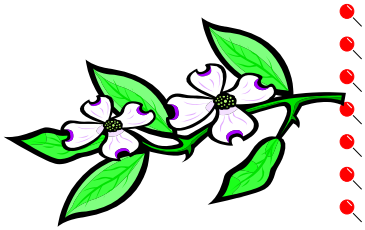
みわ内科クリニック　　第16巻　第5号　　発行日　令和4年5月

クリニック通信

はなみずき

診療待ち時間の短縮、院内感染の予防を目的として、**完全予約制を導入**しています。**来院前に電話予約**をお願いいたします。新型コロナ肺炎対策のため、風邪等の方の診察は12時-12時半と17時半-18時に限らせていただきます（受診前に必ず電話で連絡・相談してください）。



暑熱順化で熱中症対策

気温がだんだんと高まり熱中症のリスクが高まる梅雨から夏。「**暑さに強い体づくり（暑熱順化）**」が重要です。環境省は「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動（速いウォーキングや軽いジョグなど）を毎日30分ほど続けると、約2週間で暑熱順化が完成すると推奨しています。

暑熱順化すると…汗の量が増え、汗の塩分濃度が低下します。つまり、さらっとした汗を沢山かける身体になるということです。汗をかけば皮膚の表面から気化熱が奪われ体温上昇が防げます。さらに、汗から喪失する塩分濃度も減るので脱水症状も起きにくくなります。暑熱順化するということは、質の良い発汗ができるようになることであり、結果的に熱中症対策になるというわけです。

運動のほかにも上手に入浴することが暑熱順化に役立ちます。適温で10～15分の入浴で、汗が出るまで浸かると効果的と言われています。

しかし、高齢者の熱い長風呂は逆効果で危険です！暑熱順化のための運動や入浴は、不慣れな人が急に行うと逆に熱中症になる危険もありますので十分に注意して行ってください。

Dr. みわの一口コラム：　母の日のカーネーション

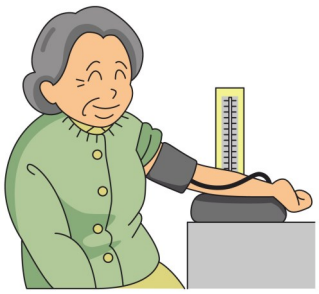
母の日子供たちから、ピンクのカーネーションを母の日のプレゼントに送られました。息子二人は、成長してからは母の日など無関心でしたが、次男が結婚してからお嫁さんのおかけで、毎年母の日を祝ってくれるようになりました。母の日のカーネーションといえば、存命の母には赤いカーネーション、亡くなった母には白いカーネーションが定番です。最近は様々な色のカーネーションがあり選ぶのに悩みます。カーネーションは色によって花言葉が異なり、因みに赤は「母の愛」、ピンクは「感謝」だそうです。母に感謝して花を贈った自分が贈られる立場になり、贈ってくれたお嫁さんもしばらくすれば赤いカーネーションで母の日を祝ってもらうでしょう。そんな幸せの繋がりを作ってくれた亡き母はじめ多くの縁に感謝です。（隆子）

～～～　特集　～～～

血圧が正常とは？

　血圧は変動します。たまたま測定した血圧が高いから高血圧とは限りません。一方で逆のこともあります。健康診断で正常血圧と判定されても、実は高血圧のこともありえます。病院やクリニックで測る「診察室血圧」だけでなく、自宅で測定する「家庭血圧」も重要です。むしろ、「家庭血圧」の方がより長期的な見通しを反映しやすいと言われており、家庭血圧と診察室血圧にギャップがあった場合には、高血圧の治療をするべきかの決定には家庭血圧を基準にすべきと考えられています。

　高血圧の基準は家庭血圧では135/85mmHg以上、診察室血圧では140/90mmHg以上と定義されています。一方で正常血圧の定義は、家庭血圧で115/75mmHg以下、診察室血圧では120/80mmHg以下とされています。すなわち、高血圧でなければ血圧は正常である、とは言えないのです。正常血圧と高血圧の間は「正常高値血圧」と呼ばれ、将来的に高血圧になりやすいと考えられています。減塩や運動、減量などを心がけるとよいでしょう。



　さて、家庭血圧をどう測定すべきか？起床時と寝る前の決まった時間帯に測定することが推奨されています。①起床後は起きて1時間以内、トイレをすませ、服薬・食事前に測定する。②就寝前は、入浴後1時間以上時間をあけて測定する。緊張しないように、血圧測定時は数回深呼吸し、リラックスするようにしてください。

☆ スタッフから ☆

　前回、ペットのセキセイインコが私のカバンの中でくつろいでいるとお話ししましたが、なんとその数日後に卵を産んでいたのです。まだ生後半年で一羽しか飼っていないので無精卵です。実はオスと言われて迎え入れたのですが、なかなかおしゃべりもしないし、鼻は青くないし、オスではないかもと思っていた矢先に卵を産んでいたので衝撃的でした。夫のことが大好きなので、原因は夫だと想像しています。それからは発情しないように気をつけても、また数か月後に卵を産んでしまったり、木の柱やテーブル、紙もガジガジ削っていくし、気も強く個性豊かなインコちゃんですが。毎日インコ臭をかいで日々癒されています。（Y．E．受付事務）

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