

つじなか便り



第274号

発行日 R1. 7. 1

発行 辻中 医院

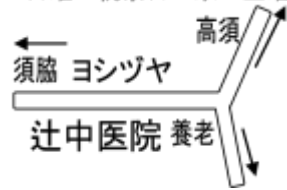
編集担当者 山田 明日香

○診療時間 眼科 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時半~6時半)
火・木・土 → 午前(9時~12時)
内科 月・火・木・金 → 午前(9時~12時) & 午後(4時~7時)
土 → 午前(9時~12時)

○休診日 眼科→日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後 内科→日曜・祝祭日・水・土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

○Eメールアドレス tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp



お盆休みのお知らせ

	8/9 (金)	8/10 (土)	8/11 (日)	8/12 (月)	8/13 (火)	8/14 (水)	8/15 (木)
午前	×	×	×	×	×	×	×
午後	×	×	×	×	×	×	×

眼科・内科とも休診になります。
よろしくお願い致します。

熱中症

副院長 二村直樹



だんだんと暑くなり熱中症が心配な季節になりました。暑い環境での運動は要注意ですが、暑い部屋にいただけでなる場合もあります。暑い環境+運動負荷による熱中症は、若い人にもみられやすい、男性に多い、数時間以内に急激発症するといった特徴があります。

暑い環境のみによる熱中症は、高齢者に多い、男女差なし、数日かかって徐々に発症といった特徴があります。人間は暑熱環境に長時間おかれると体温の調節が障害され、体温が上昇していきます。

熱中症の症状には脱水や体温上昇が関連します。発汗によって脱水となり、血液循環が障害されてめまいや立ちくらみなどの症状がでるようになります。体温が上昇すると熱そのものによって臓器が障害されていきます。暑熱環境下での体調不良は熱中症を疑う必要があります。熱中症を重症度別に分類して説明します。

<Ⅰ度、軽症>

症状の軽い熱中症です。めまい、立ちくらみ、筋肉のけいれん（こむら返り）が主な症状です。体温上昇はみられないか軽度です。意識は正常です。涼しい場所での安静、体を冷やす、水分の補給などをします。自分で水分を摂取でき、悪化せずよくなるようであれば受診しなくてもよいと考えられます。

<Ⅱ度、中等症>

頭痛、集中力や判断力の低下、下痢、嘔吐、倦怠感、脱力感、39℃以下の体温上昇などがみられます。医療機関に受診したほうがよいと考えられます。

<Ⅲ度、重症>

意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい）、けいれんがみられる、手足の運動障害、高体温（体に触れると熱い）などがみられます。この場合は重症です。早急な受診、治療が必要です。



夏は熱中症に注意しながら生活してください。部屋の温度に気をつけ、室内を涼しくしましょう。暑い日の日中の外出は控えめにしましょう。水分をこまめに摂るようにしましょう。汗をかいたときは塩分の補給も大切です。



令和元年6月28日

ハワイのテロ騒ぎ

院長 辻中まさたけ

恐怖の学校検診も終わり、少し休みを頂いてオアフ島にいった。行くとたびごとに若い日本人観光客が増えとても騒がしくなり、ひと昔のグアムみたいになってきている。のんびりとした休日を楽しみたい私にはだんだん合わなくなってきているみたいである。

ところで、オアフ島からの帰国する、ダニエル・イノウエ空港でめずらしい経験をした。無事にセキュリティ、パスポートコントロールを通過し機内にてキャビンアテンダントからウエルカムドリンクを頂きとうとうとしながら離陸を待っていると、急に機内アナウンスで「空港検査場でスモークが上がりテロの可能性があり、すべての飛行機の発着が止められました。また搭乗されたお客様もすべての手荷物をもって空港の外に出ていただくことになりました。」思わず、えー！のひと言。空港の外まで重いお土産をもって20分も歩かないといけなく、眠たい私には容易なことではない。長蛇の列の中、頑張ってお土産を出るとまた大変。スゴイ人ごみの中で暑さでしゃがみ込む人、怒る人、グタグタであった。以前バンコクでスワンナプーム空港がデモ隊に占拠され、1週間後にウタパオ空港から臨時便で帰国するときの混沌とした状態を思い出してしまった。

普段は気が短い私はこうなると何故か長くなる。結局、ラップトップパソコンのリチウムイオン電池が破裂したのを銃声と間違えて大騒ぎになったらしい。欠航になった便もあったが、5時間遅れて無事にセントレアにたどり着いた。

ラウンジと空港の出たところで元中日ドラゴンズの宇野選手をみかけた。家族連れではあったが、周囲へのふるまいからとても人柄のよい元ホームラン王だと思った。



令和1年6月27日

勉強会が行われました！

二村副院長による「糖尿病の食事療法について」の勉強会が6月8日に行われました。食事の基本や糖尿病治療の3大柱について話されました。

今回は450～500カロリーのお弁当を準備させて頂き、主食・副食の量と味について知って頂こうと思い試食をして頂きました。

(次ページへ続く)

勉強会では炭水化物の取り過ぎに注意し量を調節する事、少なめを心掛け野菜をたくさん食べる事を話されました。

多数の質問もありましたが、イモ、かぼちゃが炭水化物である事に驚かれた事が最も印象に残りました。今後も継続していきたいと思います。



文責 奥田



←日本骨髄バンクより頂きました！



←下笠保育園より委嘱状を頂きました！