

# かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

## 「かかりつけ医」として在宅療養をサポート致します。

### 【暑熱順化(しょねつじゅんか)と熱中症対策】

本格的に熱くなる前に体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」が熱中症を予防する上で重要だといわれています。「暑熱」とは夏場の炎天下における暑さを表現しており、「順化」は置かれた環境に慣れて体質が変化することです。従って「暑熱順化」は、わかりやすく表現すれば「体が暑さになれること」となります。体温が上がったときは汗をかいて、その汗が蒸発する際の気化熱や皮膚血管拡張によって、皮膚の血流が増えて体表面から空気中に熱を逃がす熱放散で体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。▽暑熱順化すると、高くない体温でも汗をかきやすくなって気化熱が増加し、さらに皮膚の血流も増えて熱放散も増加し、体温の上昇が抑えられます。熱くなる前に暑熱順化しておくことが熱中症の予防となります。▽気象協会公開の暑熱順化のやり方は、①30分のウォーキングか15分のジョギング:週5回②30分のサイクリング:週3回③30分の筋トレやストレッチ等の適度の汗をかく運動④10分の入浴(湯船に浸かる):毎日から2日に1回、などです。▽熱中症を警戒する時期は、①5月の暑い日②梅雨の晴れ間③梅雨明け④お盆明け等が挙げられ、本格的に暑くなる2週間前を目処に暑熱順化の準備を開始する必要があります。▽また、熱中症を避けるためには、こまめな水分補給が求められますが、どのような飲み物が適しているのでしょうか?一般的には、水(白湯)・麦茶・ルイボスティーが推奨されています。緑茶・紅茶・コーヒーはカフェイン利尿作用で接種した水分以上の排尿がある場合があり、結果として水分補給にならないと考えられています。大量の発汗があった場合には、スポーツドリンクやOS-1の摂取も有用です。(駒形清則医師)

### 編集後記～スタッフのつぶやき～

依然として、コロナの勢いが弱まりません。アジアでは今年に入り、フィリピン→インドネシア→マレーシア→ベトナム→韓国→タイ→日本→中国→そして台湾の順番で感染のピークが訪れています。地図を見ますと、南シナ海を中心に、フィリピンから時計回りに感染が拡大しているかと思えば、中国、台湾を飛び越え、突然韓国で感染が拡大しています。渡り鳥などの移動も影響するのでしょうか、それともやはり人流によるものなのでしょうか。2019年12月から、はや2年半。コロナウイルスの謎は深まるばかりです。(K)

医療財団法人ファミーユ

かつしか心身総合クリニック

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階

①外来:心療内科=大川昭宏院長、永井妻子副院長  
内科=駒形清則医師(第2・第4火曜のみ)

②訪問診療

内科=駒形清則医師

駒形明紀医師(非常勤)

精神科=米谷充医師(非常勤)

神経内科=今井壽正医師、西岡健弥医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせ下さい。

電話 03-3627-0233