



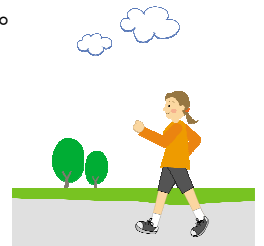
本格的な夏を前に「暑熱順化」で熱中症予防を

年々暑さが厳しくなり、最高気温が40度を超える日が増えてきました。そこで気象庁は、最高気温が40度以上の日の名称を、今年から「酷暑日（こくしょび）」と決めました。今年も5月から7月の気温がいずれの月も全国的に平年より高く、気温が上昇するペースも例年より早いとの見通しが発表されました。滋賀県でもGW明けからすでに25度を超える日があります。

体が暑さに慣れていないうちに急に気温が高くなると、5-6月でも熱中症になる可能性があります。熱中症は、高温な環境下で汗をかいて体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもること、めまいや吐き気、筋肉のけいれん、意識障害などの症状が出るものです。

いま注目されているのが「暑熱順化（しょねつじゅんか）」です。暑熱順化とは、夏に向けて体が熱を逃がしやすい状態になることです。人間の体は、気温が高くなれば自然に暑熱順化して暑さに強くなりますが、早い時期から運動や入浴などにより適切なタイミングで汗をかけるように体を慣れさせることで、暑さに強い体を作ることができます。とくに高齢の方やふだん外出や運動をする習慣のない人は、日常生活のなかで意識して汗をかくことが大切です。

- 散歩（約30分）やジョギング（約15分）を週5日程度する
- 室内で筋トレやストレッチで軽く汗をかく（1回30分を週5日程度）
- シャワーではなく、湯船での入浴を2日に1回程度する。ややぬるめの温度で少し長めにつかる。入浴前には適度な水分・塩分補給をする。



一度に無理をせず、暑すぎない時間帯を選んで続けることが大切です。暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間ほどかかるので、本格的に暑くなる前の今の時期から始めることをお勧めします。また、高温時にはなるべく外出を控え、室内外ともに水分・塩分の補給やこまめな休憩、適度なエアコン使用、通気性のよい衣服、帽子や日傘の使用などで熱中症を予防しましょう。

【特定健診に関するお知らせ】

◆特定健康診査(特定健診)が6月上旬から始まりますが、診療報酬改定の対応として、今年度から通常の保険診察とは別の日で受検していただくことになりました。また、特定健診では定期薬の処方ができず、診察医師をご指定いただけません。

患者様にはご迷惑とご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

<ごあいさつ> 佐藤 悠(さとう ゆう)医師

第4(金)夜診担当

患者様の立場になった
診療・説明をこころがけて
います。

よろしくお願いいたします



4月の太陽光発電量 1,140kwh

CO2削減量575kg

杉の木の年間CO2吸収量 約41本分