

自己紹介と熱中症予防のお話です

深浦診療所 医師 加藤 昇



深浦町の皆様

はじめまして。4月に深浦診療所に着任しました加藤昇（かとう のぼる）と申します。

大阪生まれ、1983年大阪市立大学（現公立大学）を卒業、外科医からはじまり、救急医・集中治療医として、大学および関連病院で40年間、大阪で勤務しました。今回第一線で地域に貢献できればと思い、外科医の先輩である故・柳善佑先生との縁もあって、勤務することになりました。必要な総合診療については現在勉強中です。少なくとも10年は働きたいと腹をくくっております。

診療はじめて感じていることは、高齢の方が元気であるということです。90歳でも車を自分で運転して通院されます。外で作業することが適度な運動になってフレイルを防いでいるのかと思っております。年齢を重ねると慢性疾患が多くなり、投薬も多いのですが、定期的に通院していただければコントロールできそうです。

さて、今回は熱中症予防のお話をいたします。

深浦町は青森県南西部に位置し、大阪より涼しいですが、熱中症もそれなりにあるようです。熱中症は暑い環境で体温コントロールを失って体に熱がこもって悪影響をきたした緊急事態です。熱中症が疑われたら、暑い環境から体を救い、すぐ冷やすことが大切ですが、熱がこもる前に予防することが重要ですので、個人の心構えについてお示しします。

1) 涼しい環境を整える

熱中症の半数以上は日常生活の中で発生しています。自宅で高齢者に多いタイプです。エアコンは消さず、こまめに温度を調整するようにしましょう。室温28℃、湿度60%が目安です。

2) 塩分と水分の両方をとる

熱中症診療ガイドライン2015では塩分と水分の両者を適切に含んだもの（0.1～0.2%の食塩水）が推奨され、現実的には市販の経口補水液（OS-1など）が望ましいとあります。口喝（のどの渇き）を感じる前に、定期的に摂取することが大切です。

3) 暑熱順化で熱中症対策

暑熱順化とは体が暑さに慣れることです。暑さになれていないと熱中症になる危険性が高まります。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。本格的な暑さを迎える前から体を暑さに慣れさせましょう。ただし、外出や運動する際は、環境省が発表している暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラートを参考に無理をしないようにしましょう。

4) 高齢者は特に注意が必要！

高齢者は、加齢や会話の減少により熱中症のリスクが高まりますので、特に注意が必要です。

しかし、本人の注意だけでは限界があり、ご家族をはじめとする周りの支えが大切になります。早期に体調の異変に気付けるよう、こまめに連絡を取り合しましょう。

最後に、一人ひとりが予防を心がけ、これからの暑い時期を乗り切りましょう！

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
「遺産分割協議」等々
行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
お気軽にご相談を！！

行政書士 **岩谷 司 事務所**

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築樺沢133番地11
電話・FAX 0173-76-2753



不動産売買・賃貸
空き家の管理・相談
高齢者ご用聞き訪問

グットイグナル

宅地建物取引業
青森県知事(1)第3641号

代表 山崎 麻美

〒038-2504

深浦町大字北金ヶ沢字塩見形272-14

TEL/FAX 0173-82-0813



元気な体づくりはお口の健康から！

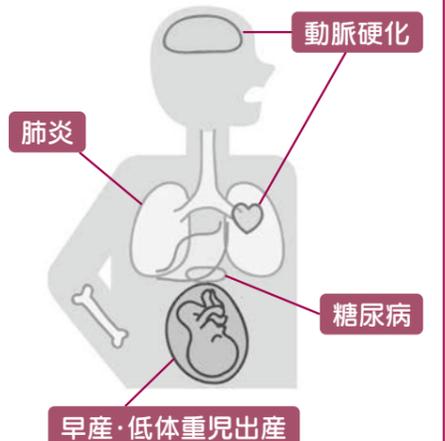
歯周病は**歯周病菌**による感染症です。歯を失う大きな原因となるだけでなく、様々な全身の病気が生じる危険を高めます。

【**糖尿病**】高血糖は免疫力を低下させ歯周病を悪化させる。歯周病菌がインスリンの働きを弱めて糖尿病が悪化する。

【**誤嚥性(ごえんせい)肺炎**】歯周病菌が肺の中へ入り込んでしまう。

【**動脈硬化**】歯周病菌が血管壁にとりつき血管を狭めて、動脈硬化が進むと、心筋梗塞・狭心症・脳卒中などを発症する。

【**早産・低体重児出産**】歯周病菌により炎症物質が作られ子宮の収縮が促されてしまう。



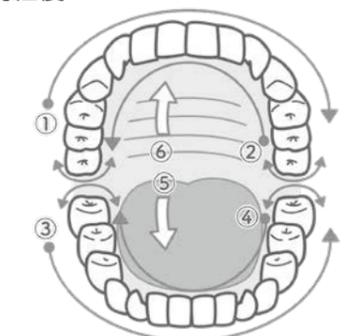
《はじめましょう、歯周病予防!!》

歯周病になりやすいのはどんな人？

- ◆歯並びなどが原因でプラーク(歯垢)がたまりやすい人
- ◆ストレスが多い人 ◆生活習慣が乱れている人
- ◆喫煙者 ◆女性ホルモンの分泌量の変動する思春期・妊娠期・閉経後

歯磨きのポイント！

1. 磨き残しのないよう歯を磨く順番を決めましょう。
2. 歯と歯茎の境目にも毛先が当たるようにし、力を入れすぎず小刻みに一か所20回往復させましょう。
※歯ブラシを歯に当てた時、毛先が広がらない程度の力で。
3. 歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスも使いましょう。



同じように磨いても虫歯になる、歯茎が腫れるという方もいるかと思いますが、人によって歯並び、歯茎の状態は違います。歯医者さんで自分に合った歯磨きの仕方や歯ブラシの相談をしましょう。

また、むし歯や歯周病の予防、早期発見のため定期的に歯科検診を受けましょう。

問合せ 健康推進課 ☎0173-82-0288

らしかるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



送迎
あります

Laical 夕陽公園 深浦港
みちのく銀行 ★ 青森銀行
社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型デイサービス
リハジム Laical らしかる
まずはお電話を TEL0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com