



西村クリニック便り 第44号



8月14日(火) 15日(水) お盆休みです
※13日(月)は診察を行っております※

発行元
西村クリニック
四條畷市楠公 1-14-6
072-862-3001

今年の夏は例年以上に猛暑で連日体温を越える三十六度以上の気温が続いており、熱中症で救急搬送される人がたくさんおられます。

そもそも人間の体温を三十六度台に保つ体温調整は発汗による蒸散と、皮膚の毛細血管の拡張による伝導調節の二つで行っておりますが、湿度が七十五%を超えると発汗による蒸散の効果が得られなくなり、また気温が三十六度を超えると伝導による放熱も無効となります。即ち今年の様な猛暑の夏は熱中症が必発となるのであります。

熱中症には高温多湿下でスポーツや労働を行うことよって発生する労作性熱中症だけでなく、室内においても起こる非労作性熱中症もあり、特に高齢者においては後者の熱中症になる人も多く注意が必要です。熱中症の症状としては

大量の発汗にめまい、頭痛、嘔吐を伴う全身倦怠感、虚脱感が起こり、またこむら返りなどの筋肉の硬直を起こし、更に重症

くると発汗が停止して体温が急上昇し、意識障害を来し、命に危険な状態となるので十分注意が必要です。

だからして一般に言われている様にこまめに水分補給をし、高温時に意用の外出はなるべく避けるのは当然であります

ますが、室内にいるからといって安心だと油断するのも禁物であります。更には今年の様な猛暑の夏には水分摂取不足になると血管内にも脱水を起し、血液がドロドロになり

血管が詰まる病変、即ち脳梗塞や心筋梗塞を発症する事も多く、

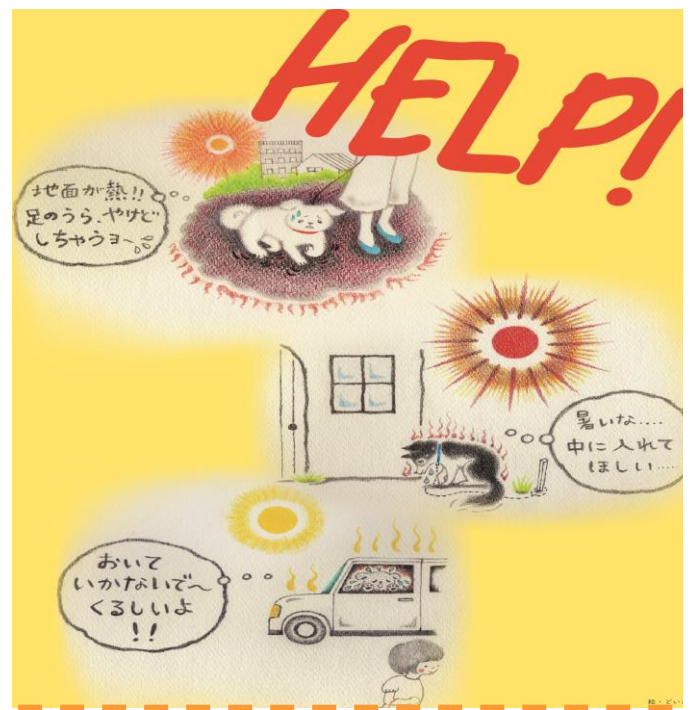
こういった点もこまめな水分補給が

重要となってくるでしょう。

院長 西村 幸



7月15日(日)の昼頃急に肩こりが酷くなり右肩が上がらなくなりました。「これがよくいう50肩か」と思いながら神戸で楽しい時間を過ごしていると16日(月)夕食時には口をきくのも辛いほどの激痛になってきました。火曜日になりレントゲンを撮ってみると肩に石灰ができてることが判明しました。院長の指導のもと肩の安静に努め(激痛で動けなかったです)なんとか1週間経ち腕が頭の高さまで上がるようになりました。当院の看護師も発症したことがあるようです。安易に“50肩”と決めつけ運動してたと思うとゾッとします。何でもすぐ診察を受けることが大事と改めて思いました。



画像は浅田英代子さんのFBよりお借りしました

犬は人間に比べて汗腺が発達していないので体温調整が殆どできません。動物愛護法第44条において「健康及び安全を保持することが困難な場所に拘束することにより衰弱させること」は虐待となり100万以下の罰金となります。家族全員の体調管理をしていきましょう♡

編集後記

クリニック便りも44号となりました♪

「毎月楽しみにしてるよ〜」とのお声に励まされ

院長の筆もすすみます♪

いつもありがとうございます(*~*)