ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話：0967-46-2121
第３６号
（2006年8月）

熱中症を防ごう

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱射病、熱けいれんの四つに分けられます。スポーツや日常生活における、熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。今回、熱中症予防を考えてみましょう。

「熱失神」とは、皮膚血管の拡張によって血圧が低下し脳血流が減少しておこり、めまい、失神などが起ります。顔面蒼白になって、脈が速く弱くなります。

「熱疲労」は、脱水による症状です。脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられます。

「熱けいれん」は、大量の汗をかいたときに水分しか補給しなかったために、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんがおこることです。

「熱射病」は、体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高くなります。

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱（直射日光など）が関係します。同じ気温でも湿度が高くなると危険度は高くなります。また、運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険が高くなります。また、熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発症しています。梅雨の合間に突然気温が上昇した日などは、特に、注意が必要です。

熱中症を防ぐために、汗は重要な働きをしています。汗は体から熱を奪い、体温が上昇するのを防いでくれるのです。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。また、汗から塩分も失われますので、水分と同時に塩分も補う必要があります。また、熱中症を予防するために、毎朝起床時に体重を計ることをお薦めします。急に体重が減るようであれば、要注意です。また、服装は、軽装にし、吸湿性や通気性の良いものにしましょう。体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながります。

無理は禁物です。熱中症かなと思ったときには、熱失神、熱疲労の場合、涼しい場所で、衣服を緩め、水分を補給します。熱痙攣の場合、生理食塩水を補給します。熱射病の時は、体を冷やしながら、すぐに救急車を呼びましょう。

ナース千恵の知恵袋

Qアゴに脂肪が溜まることで二重アゴになる？

☆答えは、×です。

アゴには脂肪細胞はごくわずかしか存在しません。しかも、アゴの脂肪細胞はかなり小さく、アゴはお腹のように太ることはできないのです。では、二重アゴを大きくしていた犯人は・・・なんと、アゴに溜まった《水分》でした！アゴの周辺には、病原体の侵入を防ぐため、細かいリンパ管が集中しています。

昔に比べ、硬いものを食べることが少なくなった現代人は、咀嚼回数が減少。すると、リンパの流れが衰えて滞り、本来排出されるべき水分が細胞の周辺にあふれ出てしまうのです。その結果、ゆるんだ筋肉の隙間に水分が溜まり、二重アゴが発生。ほんの小さなたるみでも、放っておくと水分がどんどん溜まり、やがて醜い二重アゴに成長します。

花嫁修行 ダイアリー

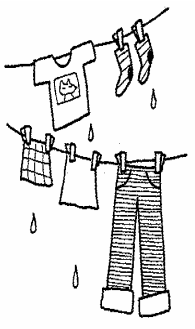
「アイロンかけてる？」

先日、ある方から投げかけられた一言。

我が家では家事のプロがいるので、アイロンはおろか、洗濯機にさえここ数年触れていない。いや洗濯できないわけではないけれどアイロンに関しては・・・しなきゃいけないものなのか？と考えていた私に再び一言、

「アイロン奇麗に掛けられる人はお姑さんからのポイントも高いよ～。」

やっぱり嫁として、姑に気に入られるかどうかは一大事。今日は早く帰ってタンスの奥底に埋まっているしわくちゃのシャツを引っ張りださなくては・・・！



今月の俳句・川柳

海の日の（ゆ）
山も家族温泉
賑はへる

土用丑
人ぞくぞくと
家族温泉へ　田　湧麓

上げ花火
星降る事く
鮮やかに

日暮行く
木立ちの森の
蝉時雨

佐藤　ミエ子

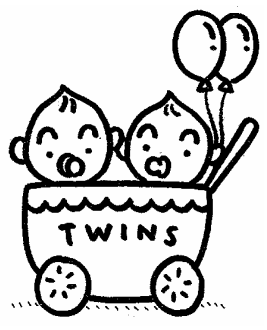
一期一会

私は18歳の時、昔からの夢だった看護師になる為に、病院に就職して寮生活を始めました。その時、1つ年上のS先輩に出会い、右も左も分からず不安でいっぱいでしたが、先輩と出会ったおかげでつらい仕事も乗り越えることができました。先輩は、患者さん思いの感性豊かな人で、看護師としても、人間としても尊敬できる人です。

そんな先輩も8月に、双子を出産し母親になりました。そして今度阿蘇に引っ越して来るので、今まで助けてもらった分、私も先輩の力になれたらいいなと思っています。いつかまた子育てが落ち着いたら遊びに行ったり、看護について語り合いたいと思っています。

（町娘）

編集後記



今月の俳句と川柳」ではみなさんが作る俳句や川柳を募集しております。どしどしお寄せ下さい！！ご意見、ご要望がありましたら、どしどしスタッフまでお気軽にお寄せ下さい。