



休診のお知らせ

8月8日(水)～8月11日(土)は、夏休みのため休診させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



熱中症を予防しましょう！

気温の高い日が続いています。

体温が上がりすぎて、筋肉がつったり意識がもうろうとしたりする状態を『熱中症』といいます。『熱中症』は場合によっては死にいたることもある危険な状態です。

屋外で仕事や運動をしたときなどに起こると思われがちですが、屋内でも室温が上がり、水分を充分に取れない状況では、熱中症になることがあります。特にお年寄りや小さな子供などは、体温調節がしにくいので、熱中症の危険が高くなり、症状も重症化しやすくなります。

これから暑さ本番、熱中症に注意して、夏を楽しく乗り切ってください。



熱中症を予防するには？

水分をしっかり取る

水分は喉が乾いてからとるのではいけません、定期的に水分をとる必要があります。運動をする場合には、運動を始める前と運動の最中に水分摂取をしてください。汗を沢山かくような場合には、塩分や糖分も補うことが大切です。市販のスポーツドリンクを薄めて飲んだり、お茶や水に食塩を入れた薄い塩水（水1リットルに塩1g程度）をとると良いでしょう。



体温をあげない

気温の高いときには運動をしない、クーラーなどで室温を下げる、風通しを良くするなどの工夫も大切です。

熱中症が疑われたら

まず冷やすこと。涼しいところで、さらに首の後ろや腿の付け根など太い血管が通っているところを氷などで冷やすと効果的です。安静にし、水分を摂取させましょう。意識が朦朧としているなどの症状があれば、応急処置をしながら直ちに医療機関を受診してください。

Dr. みわの一口コラム：よく眠るために。



寝苦しい毎日ですが、皆様はしっかり睡眠がとれていますか？
良い睡眠をとるためには、①眠くなってから床に就くこと②朝おきる時間を一定にすること③適度の運動を行うこと④眠りやすい

ように部屋の環境を整えること（騒音・温度など）が大切です。また、どうし

ても眠らなければならぬという思いが、不眠を悪化させることもあります。1日ぐらい眠らなくても大丈夫とおおらかに構えることも必要です。それでも、不眠に悩まれる方は、睡眠剤を使うことも良いでしょう。



〜〜〜特集 高脂血症について (1) 〜〜〜

👉 高脂血症とは？

血液中の脂質(コレステロールや中性脂肪)が多すぎる病気です。

血液中のコレステロール、特にLDLコレステロール(悪玉コレステロール)は、多すぎると血管の壁にくっついて動脈硬化を引き起こします。中性脂肪が多くなると、HDLコレステロール(善玉コレステロール)が減り、LDLコレステロールが増えやすくなるので、動脈硬化を起こしやすくなります。



👉 高脂血症を放置しては危険です。

動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中の原因です。心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳卒中を起こしやすい危険因子として、**高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満**の4つが特に重要視されています。これら四つは「死の四重奏」と呼ばれ、4つ全部重なると、心筋梗塞や脳卒中になる可能性が、正常な人の約30倍といわれています。

👉 高脂血症の治療は？

高脂血症の治療の基本は、**生活習慣の改善**です。

その内容は、「**食生活の改善**」・「**禁煙**」・「**適正体重の維持**」・「**運動の増加**」です。注意する点は、予防のときと同じですが、治療の場合はより厳密に実施する必要があります。医師の指示をきちんと護ってください。

3-6ヶ月たっても生活習慣改善の効果が出ない場合に、薬物療法が行われます。薬を飲んでいる場合にも、生活習慣の改善努力は続ける必要があります。

☆ スタッフから ☆



先日、2歳の娘が蜂窩織炎(ほうかしきえん)で1週間入院しました。虫刺されによるひっかき傷から細菌が入った為で、自分も聞いたことがない病名と即入院に動揺してしまいました。これから本格的な夏に向けて特に小さな子供はあせもやとびひ(伝染性膿痂疹)などの皮膚のトラブルにも気をつけたいものですね。
(受付事務 Y. E.)

クリニック通信では毎月健康に関する情報を発信しています。バックナンバーをご希望の方は、受付までお声をかけてください。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187