

尾張健康友の会 ニュース



ヒオウギアヤメ
 姫川源流にて
 柴田 伸治さん

熱中症 健康のために水を飲もう!!

熱中症 : メカニズムと対策

外来看護師 岡田 かおり

熱中症は、暑いと体温が上昇する↓汗が出る↓体内の水分が不足する(脱水症)↓発汗ストップ↓体内に熱がこもる⇨熱中症...といった状態、つまり、脱水により体中の水分と電解質のバランスが崩れることで生じます。

室内でも熱中症で命を落とす危険があります。湿度が高い梅雨どきも熱中症が増加します。高齢の方はもともと体内の水分量が低く、真夏でも厚着し、トイレ回数を減らすと水分摂取を嫌がるため、放っておくと短時間で重症化することも。エアコン活用を



水分は 1日に2.5L必要です

私たちは、普通に生活しているだけでも、1日に2.5Lもの水分が失われています。食事からの水分や体内でつくられる水の量は1.3Lのみ。だから意識してこまめに水を飲まないと、結果1.2Lの不足となってしまいます。(下のイラスト)



水分を20%失うと死亡のおそれ



実施中
 一宮市特定健診、後期高齢者特定健診、がん検診
 千秋病院外来サポーターボランティアさん募集中!

今年も平和を願って
平和盆おどり
 8月25日(土)・26日(日)
 美味しい!楽しい!
 模擬店と盆おどりで
 平和がつづくことを願いましょう

「助け合い支えあう
 みんな笑顔で健康づくり」
家族健康まつり
 10月21日(日)
 会場: 千秋病院及び周辺施設にて
 ステージ・健康コーナー・模擬店・バザー
 一等 みなさんの参加お待ちしております
 模擬店等の問い合わせ先
 尾張健康友の会事務局 ☎0586-76-8312

「扇風機だけで十分」と言っていたら
 80代のAさん。冷房が嫌いで、クーラーはあるし周りからも勧められていましたが、「扇風機だけで十分」とほとんど使っていませんでした。虫が入ってくるのも嫌で、窓も閉め、熱風を循環しているだけでした。

「近所の方が不審に思ってたんで発見。熱中症の症状で救急搬送されました。ちなみに室温は36℃を超え、体温も39℃ありました。点滴や体を冷やすなどで対応してもらい、幸いにも大事には至りませんでした。」

脳梗塞・心筋梗塞のリスクも
 スポーツ中の熱中症や中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足がリスク要因の一つといわれます。

毎日あと2杯水を飲もう

「喉が渴いたな」と感じたときにはすでに脱水状態です。渴きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

さらに吐気・だるさ・頭痛が生じたら重症で「健康のため水を飲もう」キャンペーンより引用

子育ての季節か、親子と思われるカラスが屋根や電柱の上で、小さな声を出しながら、体を擦り寄せている。見ている「カラス語」を研究している人を見出した▼国立総合研究大学院大学の塚原直樹助教は「カラス語」の研究を始めて15年、二千の鳴き声を収集して分析し、40種類の「カラス語」を解明した。以来色々な鳥の鳴き声を注意深く聞いていると、確かにそれぞれ「鳥語」があるように思えるが、カラスのそれは格段に種類が多いように感じる▼塚原氏は「カラス語」を使った実験で、カラスのねぐらに向かって天敵であるオオカミの声を流しながら、カラス語の「危ないよ」という鳴き声を流し、少し離れた建物からカラス語で「安全だよ」の鳴き声を流した。ねぐらから一斉に飛び立ち「安全だよ」を流した建物の方に移動したという▼知能は犬より高いともいわれているが、ごみは喰い散らす、脅してもすぐ慣れる。人間にとっては迷惑で厄介な鳥であるが、やがて「カラス語」で自由に對話ができるようになった時、カラスを「益鳥」として自由に働かす...という時代が来るというアーとも思う。(え)