

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和3年8月号

「今日も 健康に ありがとう」

住所／帯広市大通南13丁目5番地ぜんりん会館ビル1階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net/>



今月のお知らせ

普段の診察の中で、例えば、**風邪をひきやすくなった、眠りが浅い、アレルギー症状がある、肌がカサカサする**など、何気ない症状を訴える患者さんが増えているように思います。この



ような症状が出やすくなることの背景に、便秘や下痢が起こりやすい、便の臭いがきついなど、腸内環境の悪化が関与していることが多いと思います。今、街には便利な食べ物があふれ、それを活用すれば、食事を簡単に済ませることができるようになりました。そんな食生活の変化が皆さんの腸内環境を悪化させ、スムーズな排便を邪魔します。日々、口にすることが多い、**砂糖や小麦食品（パン、めん類など）は腸内環境を悪化させる影響が大きい**と思います。それに対し、**和食には腸内環境を改善させる食材が多い**です。今のお子さんや、10～30代の若い人には便の状態が不安定な人が多いように思えます。

私は、食生活を変えようと意識するとともに、自分に合った漢方薬が見つかったおかげで、便通が良くなり、アレルギー体質の改善を実感することができました。一般に、自分に合った漢方薬が飲むと、2～4週間ほどの服用で便の状態が良くなってくる患者さんが多いようです。お子さんの場合は、根気よく3か月程度服用することで、徐々に排便の状況が安定することが多いです。皆さんにも、漢方薬の素晴らしい効果を実感してほしいと願いながら、日々診療をしています。どんなことでも良いので、健康に関することをご相談していただければ、誠に幸いです。今後とも宜しくお願い申し上げます。

院長 潮田 英明

いきいき 健康情報

夏だからこそ知っておきたい 熱中症のこと

熱中症とは、体内と外気の暑さによって引き起こされる体の不調のことです。熱中症になる要因は気温だけでなく、湿度や風、直射日光も関係していると言われています。今回は**熱中症対策**についてお話しします。

熱中症になりやすい条件とは

熱中症は一般的に、脱水症状が原因で発症する**日射病**と、体内に熱がこもることで発症する**熱射病**があります。下記のような条件がそろると、熱中症を引き起こしやすくなるのが分かっています。

- 気温が高い日
- 湿度が高い日
- 暑くなりはじめ
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 熱帯夜の翌日
- 急に暑くなった日
- 照り返し強い場所に長時間いる

熱中症の対策と対処法

対策としては、風通しが悪くて暑い場所や高温多湿の場所に長時間いることは避けましょう。また、気温が高い日には**無理な運動を控える**ようにしましょう。夏場に運動する場合は、**こまめに水分補給**をして、体調がすぐれない時はすぐにやめることも大切です。

もし熱中症の人が出てしまったら、**意識がなければ至急救急車を呼びます**。意識がある場合は、涼しい場所へ移動させ、着衣をゆるめ体を冷やします。水分を自力で取れる場合は**経口補水液**や**スポーツドリンク**などを飲ませ、症状がよくなったら安静にして休息をとります。**水分が取れない、症状が回復しない場合は病院を受診**します。



熱中症は心がけ次第で防ぐことができます。自分の体調を意識し、気温や湿度にも配慮して行動してください。こまめな水分・塩分補給も忘れずに！