

## 日差しが強くなってきました。季節を先取りして、暑さ対策をたてていきましょう。

七月七日、七夕の日は二十四節気の小暑で、本格的な夏の到来です。カレンダーなどには「温風至」と書かれているものもあり、中国では「おんぷういたる」日本では「あつかぜいたる」と呼ばれます。小暑は梅雨明けの時期ですが、集中豪雨が起きやすく注意が必要です。梅雨の晴れ間には、いよいよ夏らしさを感じられるようになります。すでに6月末より厳しい暑さがやってきました。熱中症対策、十分に備えましょうね。

### 【ニュース】

1. 診療日の変更：学会参加により休診させていただきます。

7月 1日（金曜日） 巽外来 午後のみ 休診

2. 70歳以上の方へ（保険証のこと）

70～74歳の方に交付されています高齢受給者証（ただし負担割合が一割の方）、および75歳以上の方の後期高齢者医療被保険者証は平成23年8月1日に一斉更新されます。7月中に新しい高齢受給者証（または後期高齢者医療被保険者証）が交付されますので、8月に医療機関を受診される際は、新しい保険者証をご呈示いただきますようお願いいたします。尚、70～74歳の方で、高齢受給者証の負担割合が三割の方は、現在お持ちの高齢受給者証をご提示下さい。

### 【ミタクリ歳時記 夏の養生】

夏は梅雨あけから本格的な暑さがきます。夏は「陽気」がもっとも盛んな時期です。草も木もいっぱい広がり、ひとまわりも大きくなります。昔は障子をはずしてスタレにいれかえたり、ヨシズをはったりするなかで、夏向きの生活設計を考えたものです。特に昼寝はいいですよ。また、日が暮れるのが遅くなるため、つい夜ふかしをするようになります。睡眠時間は十分にとりましょう。エアコンを上手に利用し、適当に外気にあたり、日光を求めることが大切です。夏は成長の時期ですから、気持ちもつねにのびのびとした状態に保つことが大切です。内にこもらず、おおいに発散してください。夏まけにはビタミン剤を利用する人もおられますが、江戸時代にも、暑気払いや夏まけの薬を適当に服薬しています。このクスリを売る人を「定齊屋（じょうさいや）」とよびます。大きな薬箱を二つ、てんびん棒でふりわけてかつぎ、炎天下に笠もかぶらず「定齊飲めば暑気にあたらず」と拍子をとって、箱の金具をカタカタと鳴らして市中を行商しました。なつかしい夏の風物詩だったようです。「定齊」は白湯（さゆ）で飲みますが、胃腸の働きが低下しているときに用いる六君子湯（りっくんしとう）を原方にしており、食欲をすすめ、栄養を補うことによって、全身の新陳代謝を亢進させる作用があります。いずれにしても、体内にある「気」をたえず体外に十分に発散させることが必要です。暑いからといって、ジュースやアイスクリームばかりでは、エネルギーをムダに消費し、夏バテをひきおこすこととなります。身体の調子をととのえるためには「食事」がもっとも大切です。したがって、酸味や香辛料、塩味を適当にきかせ胃腸の働きを刺激することが大切です。「ビタミン剤よりも健胃剤」といわれるわけですね。

### 3. 子宮頸がんワクチン再開のお知らせ

平成22年度に高校1年生（現在2年生）で接種を希望されていたのにワクチンが足りず接種できなかった方の初回接種を再開しました。ご希望の方は、ご連絡下さい。

#### 【川柳投稿コーナー】

東日本大震災に関連した作品もいただいています。いずれも、こころにふかしくしみませぬ。

- ・ 大津波 奪いし命幾千万  
御霊安かれ ただ祈るのみ
- ・ 来たれども 棲みつく家は流されて  
空し飛び去る 燕は哀し
- ・ 流された 家族をさがして愛犬は  
ガレキの街を 一人さまよふ
- ・ やるせない 置き去りにされし乳牛は  
被曝の草を 無心に食めり

**【欣子先生の診察室だより】**



6月から灼熱の暑さ・・・ミタクリでは熱中症からすでに夏ばてまで、季節前倒しの様相です。今年が例年と違うのは皆さんに“節電“の意識があることです。

ちょっとでもクーラー控えて・・・と思う心で部屋の温度はぐんぐんあがってきて部屋に居ながら熱中症、脱水から脳梗塞などを起こす可能性があります。100均でも温度計が売られていますので部屋の温度を測って、30度を超えないようにしましょう。Hさんに教えてもらったのですが扇風機のまえに水を張った洗面器を置いて、そこに風を送ると温度がぐっとさがります。名付けて“田んぼの風作戦”。結構効きますよ。

高齢者はのどが渇いたというサインをおこしにくく、脱水を起こしがちですのでのどが渇かなくても水分摂取はこまめにおねがいしますね。

その水分ですが、冷たく冷やした飲み物ばかりとっていると夏ばてを起こします。できれば常温で。あえて温かい飲み物を。

で、熱中症と思われる状態になったらどうしましょうか？まずは冷やすことです。首、脇、足の付け根には太い血管が表面近くにありまますのでそのあたりを冷やすと速やかに体温が下がります。どのご家庭にも冷凍庫には保冷剤がいくつか入っていると思いますが、あれを利用できますね。

熱中症や下痢などの脱水のときの飲料水は水やスポーツドリンクではナトリウム濃度が低く逆に危険なこともあります。OS-1（大塚製薬）という経口補水液が薬局などで売られていますのでおすすめします。私の子供が激しい下痢嘔吐を起こしたときに近所で探し回って見つけられずに苦労した経験があり、うちでは常備しています。緊急時、どうしても手元にないときには、水1ℓ+塩3.5g+砂糖20から40gを混ぜて作ってください。

下痢と言え、これからは食中毒の起こりやすい季節です。カンピロバクターや腸炎ビブリオといった細菌が中心ですがつい最近、同じような症状を起こす寄生虫がヒラメや馬肉で見つかっています。いずれも十分に火を通すと大丈夫です。また肝障害のかたは人食いバクテリアという細菌で命取りになることがありますので夏に生の魚介類はやめましょう。

最後に・・・毎年なのですが8月の末には血糖値のあがる患者さん＝お盆のお供え物です。誰ですか？まんまんちゃんに自分の食べたいものをお供えて、すぐチーンして頂いているのは！！

追伸：

ミタクリではこの夏、試験的に月・水・金曜日の2時から4時の午後診の時間帯、避暑地として待合室を開放します。お買い物の途中に和中華飲を飲んで涼んでいってください。あくまでもその時間帯は診察中ですのでお静かにね。

**【外来担当医一覧 2011年7月現在】**

予約電話番号：072-260-1601

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽 (予約)		巽 (予約)	巽 (往診)	巽 (予約) 三谷 (往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	