



暑さ対策を 心がけてますか？

脱水・熱中症に 注意しましょう！

脱水と熱中症を予防しましょう

とても暑い季節となりました。

こうした季節には、脱水・熱中症への注意が必要です。特に、乳幼児や中・高校生、中年層、高齢者の被害が多いといわれています。乳幼児は、暑熱下で自動車に閉じこめられる事故などが多く、中・高校生ではスポーツが中心、中年層では労働や運動によるケースが多くあります。また、高齢者は、日常生活・家の中での発生も増えています。脱水・熱中症にならないためにも、意識して予防に努めましょう。

各年代にみられる傾向

子ども

地面に近いほど気温が高くなるため、脱水・熱中症になりやすい環境にいます。周りの熱を受けやすく、発汗機能が未発達なために熱を逃がしにくい年代です。

中年層

労働や運動中に多いです。特に午前からの暑さや疲れの蓄積から、午後に脱水・熱中症を起こすケースが多いようです。

高齢者

汗が出にくくなり、尿として体の水分が出ていきやすい特徴があります。また、脱水の自覚症状を軽視しがち・水分を控えがち、クーラーの利用を避ける傾向があります。

体における暑さへの適応

暑い季節に入ると、体は3～4日で汗をかく反応が早くなって体温上昇を防ぐようになります。そして3～4週間ほどかけて、無駄な塩分を出さずに汗をかける体になります。

そのため、次の場合は特に注意しましょう。

急に暑くなる日、熱帯夜の翌日、体が暑さに慣れていない状態、個人的な状況（夜ふかし・寝不足、クーラーなどに頼りきっている、下痢や発熱・体調不良、食欲低下・水分を控えている）により、体調がおもわしくない時など。

規則正しい生活と水分摂取が鍵！！

次のことを参考に、暑さ対策を心がけましょう。

直射日光をなるべく当たらないように、帽子や日傘、日陰を利用する。

気温が低い時間帯に活動する。（朝、夕方など）外出や運動の前には、水分を必ずとる。

発汗時やのどが渴いたら、水分補給をする。飲み物を持って、出かける。

舌にうるおいがない・舌に縦じわができている時は、渴きのサインです。水分補給をしましょう。

起床時、10時、各食事時、15時、夕方、入浴前後、寝る前などに水分補給を心がける。

入浴はぬるま湯で短時間に済ませる。

クーラー等を上手く利用する。（直接風を向けない、外気温との差は5℃以内で設定する）

「がんの早期発見について」



県立坂町病院

外科 佐藤 洋

今年も各種検診のシーズンとなりました。今回は、がんの早期発見についてお話しします。

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、がんは大きく分けて「早期がん」と「進行がん」に分けられます。

進行がんは、症状を伴って発見されることが多いのですが、早期がんの場合、自覚症状がないことがほとんどです。

したがって、早期がんは見つけようとしなければまず見つけられない病気です。一般的にがんは、早く見つかるとよいといわれていますが、早期で発見することについての意味は三つあります。一つは完治の確率の違いです。大腸がんのデータでは、進行度Ⅰ（いわゆる早期がん）での発見から五年の生存率が九〇・六%に対して、進行度Ⅳ（最も進行したがん）では

一三・二%と大きく生存率が低下してしまいます。もう一つは治療の選択肢です。今は腹腔鏡手術に代表されるように体へのダメージが少なく、回復の早い手術が可能で、当院でも昨年度から導入し、お年寄りの方や持病をお持ちの方でも順調に回復されています。しかし、これらの低侵襲手術は主に早期がんの方が対象となるため、こちらも早期発見が大事になってきます。最後の一つは経済的な問題です。発見が遅れ、手術が大きくなり、回復に時間がかかると入院が長引き、手術後に追加の化学療法などを必要とすると、一つひとつの治療にお金が多かかっています。ただでさえ病気で大変なところに、経済的にも苦しくなりかねないという点があります。以上の点から、がんの治療では、早期に発見することが患者さんにおいて、いろいろな面でメリットが大きいといえます。

みんなで守ろう 圏域の救急医療!!

～昼間に体調がおかしいと思ったら
早めにかかりつけ医を受診しましょう～

最近、「日中は用事があって忙しい」「日中は待ち時間が長い」などの理由で、日中の診察時間内に受診せず、夜間や休日の救急外来を受診する方が増加しています。

このような状況が増えると、医師に過大な負担がかかり、重症な患者さんへの対応が遅れたり、過労によって翌日の診察に支障をきたすことにもなります。

圏域の救急医療を守るため、可能な限り、通常の診察時間内に、かかりつけ医を受診しましょう。

ドックです。がん（種類にもよりますが）は、一年のうちに大きく進行するものは稀です。そのため、がん検診・人間ドックを毎年受診しておく、まだ日が浅い早期がんで見つかる可能性が高くなると考えられます。

村上市・関川村では、年度末に翌年のがん検診を申し込むことができます。そのほか、各種検診がそろっていますので、ぜひご利用ください。

また、お急ぎの方より詳しい検査をご希望される方は、当院で人間ドックを予約制で

受け付けていて、各種がん検診を含む全身検査を半日で行うことができます。

資料請求など詳しくは、当院ホームページ「人間ドックのご案内」をご覧ください。
<http://www.iwatune.ne.jp/sakamachi-hosp/ningen/ningendo.htm>

また、坂町病院の人間ドック担当までお問い合わせください。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一