

山本総看護師長の

町立病院スタッフ
からの健康
アドバイスです

調子はいかが？

町立病院 ☎42局1231番



夏バテしたとよく聞いたりしますが、どういふものを夏バテというのでしょうか？ (38歳・女性)

【夏バテって？】

夏バテとは、高温多湿な夏に体が対応しきれなかった結果、「だるい」「やる気がない」「疲れやすい」「ぼんやりする」「食欲がない」「便秘」「下痢」などの症状がおきる夏の不調の総称です。

よく異常気象と言われていますが、最近の暑さは昔と違う暑さです。特にともと体力のない幼児や高齢者にとって夏の暑さは大量の汗をかくために大きな負担となり、体力を著しく消耗します。そのうえ食欲がないために栄養補給が滞り脱水症状に陥る危険もあります。



【アドバイザー】

山本岩代さん・やまもといわよ 昭和51年7月から町立病院に勤務。平成10年5月に看護師長、平成19年4月より総看護師長。

高温多湿な夏に体が対応しきれなかった結果、「だるい」「やる気がない」「疲れやすい」「ぼんやりする」「食欲がない」「便秘」「下痢」などの症状がおきる夏の不調の総称です。

冷房による冷

えの繰り返しで、自律神経が気候の変化に対応できない「など夏バテの原因はさまざまですが、熱中症などは、生命の危険につながることもあり、夏バテ対策は軽く考えないでしっかりと取り組みましょう。



【熱中症とは？】

高温の環境で起こる生体(暑熱)障害のことで、筋肉痛・筋肉の硬直・熱失神などは軽症で、現場で応急処置により対応できますが、頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・脱力感・39℃未満の発熱があれば、中等度となり病院への搬送が必要となります。

【熱中症予防のポイント】

熱中症予防のポイントとしては次のようなことを心がけましょう。

- ①暑い日は無理せず、炎天下や蒸し暑い場所での行動は避ける。
- ②のどが渇く前に意識してこまめに水分・塩分の補給と休息をとる。
- ③涼しい服装で帽子・日傘・打ち水やグリーンカーテン(日よけ)の利用をする。
- ④睡眠不足や二日酔いなど体調が悪い時は暑い環境に行くことを避ける。
- ⑤外出や軽く汗をかく程度の運動で、暑さになれる。

熱中症かなと思ったら、体温を下げ、水分・塩分の補給を行ってください。また急に容態が変わる場合があります。

ので誰かにそばに付き添ってもらい、改善しない場合や悪化する場合は病院へ行ってください。



熱中症は自宅内で起こることも多く、特にトイレなどは注意が必要です。高齢者は暑さの自覚が低くなります。温度計で室温を確認し水分や塩分の補給をしながら、脱水症や熱中症を予防して今年の夏を乗り越えましょう。



今月新しく入りました。

●一般の本

／震える牛（作＝相場英雄）／ねえ、委員長（作＝市川拓司）／ナミヤ雑貨店の奇蹟（作＝東野圭吾）／PK（作＝伊坂幸太郎）／彷徨う警官（作＝森 詠）／傷痕（作＝桜庭一樹）

●子どもの本

／すごいぞ！しんかい6500（作＝山本省三）／ぞうはどこへいった？（作＝五味太郎）／こん虫のどうぐ（作＝岡島秀治）／かぜ びゅんびゅん（作＝新井洋行）／ようちえん いやや（作＝長谷川義史）／スミス先生とおばけ図書館（作＝マイケル・ガーランド）

中でもこの本が **オススメ** です。

冬姫

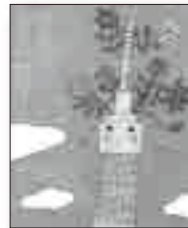
作＝葉室 麟



信長の娘として生を受けながらも、母を知らず孤独のうちに育った、冬。父の命により蒲生氏郷のもとへ嫁ぎ、想いを交わしあう幸せな日々が訪れるが……。お市、茶々、江、ガラシャ。姫たちの戦いに翻弄されながら、ひたむきに歩んだ女人がいた。その数奇な半生を辿る歴史長編。

ゆめのスカイツリー

作＝谷川俊太郎



高さ634メートル、世界一高いタワー“東京スカイツリー”。地上450メートルの第2展望台からは、はるか75キロメートル先まで見えます。そんなスカイツリーがエッフェル塔を肩車したり、エベレストと背くらべしたり！この絵本のスカイツリーからは、どんな景色が見えるかな？



「われら愛す」 憲法の心を歌った“幻の国家”
作＝生井 弘明

離 任式は最後の授業幻の国家「われら愛す」説きて歌いつ。ある日の「朝日歌壇」のこの一首が作者の目に留まる、そこからすべては始まった。「われら愛す」胸せまるあつきおもいにこの国を／われら愛す……。この歌の誕生のいきさ

つ、作詞者・作曲者の人となり、半世紀以上の昔、この歌に希望と勇気を与えられ、今も語り継ぎ歌い継ぐ多彩な人々。新生日本の平和主義と自由主義とを高くに歌い上げた国民歌の発掘ドキュメント。



へいわってどんなこと？
作＝浜田 桂子

ア ジア・太平洋戦争の終結から六十七年になろうとする今、日本・中国・韓国の絵本作家たちの交流によって、子どもたちにおける平和絵本シリーズが刊行され、その中の一冊がこの本です。へいわってどんなこと？「おなかですいたら、だれでもごはんがたべ

られる」「いやなことはいやだつて、ひとりでもいっしょにいえる」「おもいっきりあそべから」。身近な日常から、平和の意味と大切ないのちについて考えます。

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪……。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちがだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。7月は「平和」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は西藤典子さん（鞍手町文庫連絡会）です。

