

## 広報ただみ診療所

朝日診療所  
医師 山内 健士郎



### 「十分な対策をして熱中症ゼロを目指しましょう」

みなさんこんにちは。朝日診療所の山内です。毎日暑い日が続きますが、元気にお過ごしでしょうか。只見町でも最高気温が連日30℃を超えるなか、日中の長時間の畑仕事やクーラーのない部屋で過ごされる方も多く、熱中症になる方が増えております。熱中症は命に関わる怖いものですが、注意すれば必ず防げるものでもあります。

若年から中年者はスポーツや屋外での作業中に発生することが多い一方、お年寄りは屋内発生が多いです。熱中症の65歳以上の割合は45%以上、死亡者では80%以上にもなるため、お年寄りは特に要注意です。

対策として最も重要なのは、十分な塩分と水分の摂取です。オーエスワン、スポーツ飲料などはもちろん、梅昆布茶や味噌汁なども有効です。お年寄りは夏場には特に脱水症になりやすく、自分で気づきにくいことも多いです。さらにお茶など

塩分が少ない嗜好があり、自分では水分補給をしているつもりでも結果的に塩分を十分とれていない場合もあり、オーエスワンなどを定時に飲むような習慣をつけることも大事です。むせりやすい方にはゼリータイプもあります。

もし、足をつる、汗を大量にかく、もしくはかかない、ぼんやりしているなどいつもと違う様子だったらすぐに涼しい場所に移動し、スポーツ飲料などを摂取してください。自分だけでなく、家族・隣人同士で注意しあって、もし改善しない場合はすぐに診療所に受診し、適切な治療を受けてください。また、熱中症の発生には気温、湿度、日射などを考慮した「暑さ指数」が環境省のホームページで公表されており、海外でも広く熱中症対策として利用されておりますので参考にしてください。お互いに気をつけてこの酷暑を乗り切りましょう。

## 地域おこし協力隊として 只見町教育振興協力隊

vol.45

渡辺 史



### 「猛暑」

只見町に来て2度目の夏を迎えました。豪雨や猛暑が続き、大変な思いをされている方が大勢いらっしゃる中、穏やかに生活できる日々感謝せずにはいられない毎日です。

さて、今夏の日本は異常な猛暑に見舞われています。しかし、この猛暑が消費を押し上げ、プラスの経済効果をもたらしていることにお気づきでしょうか？エアコン関連・清涼飲料水・アイスなどの冷菓・ビール・虫よけや日焼け止めなどの製造企業は、猛暑の年は業績が好調になります。また製造業だけにとどまらず、商品ラベルを製造する

企業や、出荷の際に梱包するための段ボールのメーカーなど、猛暑のおかげ(?)でいい思いをする人達がたくさん存在するのです(猛暑のせいでもない事になる人たちも存在するわけですが)。そう考えると、この猛暑が一概に悪いとも言えないですね。なんとも難しいところです。

とはいえこんな暑い中、学校終わりに塾に来て勉強してくれる生徒がたくさんいることは本当に嬉しい限りです。塾はいつでも涼しくして皆さんを待っています。最近は只見振興センターで開塾していることもありますので、町民の皆さまも生徒たちの頑張る姿をどうぞ見にいらして下さいね！