

広報ただみ診療所

朝日診療所
医師 鷓山 保典



「残暑を乗り切ろう」

まだまだ暑い日が続きますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？ 只見の夏は、じめじめしすぎず過ごしやすいですね。というわけで今回は、熱中症のお話です。

熱中症に注意ってよく言われるけれど、「運動していないから大丈夫、家の中にいるから大丈夫、汗をかいていないから大丈夫…」そう思っていますか？ 実は、それは勘違いなのです。

むしろ、暑い日に汗をかけずに家にいる方が危ないと言われています。熱中症の本態は体に熱がこもり、それを外に放散できないことに起因します。汗には、体にこもっている熱を効率的に外に逃がす作用があるので、汗をかくことはとても大切です。

汗をかくためには、水分がしっかりないといけません。そのため、水分をとるよう言われるのです。水分は我々生き物が生きていく上で、なくてはならないものです。人の体の60%は水分でできており、絶えず循環しているからです。例えば、唾液が1日にどれくらい出ているかご存知で

すか？ 2リットル出ていると言われていました。湯呑み茶碗10杯分くらいでしょうか。ほとんどが、口の中に入っていくので、それで脱水症になることはありませんが、それだけ水分と我々は密接に関係しているのです。

年齢とともに体に蓄えられる水分量が減っていきます。また、お薬をたくさん飲んでいる方は、尿がいっぱい出て脱水気味だったり、汗をかきにくくなったりします。そのため、該当する方々は特に水分をなるべくこまめにとるようにしましょう。その際は、麦茶などカフェインが含まれない水分がおすすめです。カフェインが含まれるお茶、コーヒーなどは利尿作用があるため、逆効果になってしまう恐れがあります。

ただ、水分の摂取量など、持病によっては制限されている場合もあるので、どれくらい水分をとるべきか、かかりつけの先生に相談してくださいね。

あとちょっと、みんなで残暑を乗り切りましょう。

地域おこし協力隊として Vol.57

移住定住支援協力隊
いまぜき まき
今関 真貴



「只見町地域おこし協力隊になりました！」

千葉県は外房の温暖な環境の中で生まれ育った私。今年の初めにインターネットで只見町「地域おこし協力隊」の募集記事を見かけた事をきっかけに町に興味を持ち、思いきって応募。初只見はまだ雪の残る3月の面接でした。面接後にお会いした町長の「(冬の雪はすごいけれど)住んだら好きになっちゃうから」という一言に、きっと本当にいい町なのだろうなと思ったことを覚えています。数日後に無事採用通知をいただき、6月より晴れて只見町民となりました(猫2匹と共に)。住まいは空き家をお借りしていますが、親身になってあれこれと準備いただいた大家さんには心か

ら感謝しています。まるで只見に第2のお父さんが出来たかのようです。引越当日、大家さんが連れて行って下さった隣組へのご挨拶まわりでは皆さんに温かく声をかけていただき、「よかったら食べて」と畑のレタスもいただき、味付けしなくてもそのままとっても美味しい只見の野菜に感動しながら、しあわせの予感いっぱいではじまった只見暮らし。

今は覚えることが盛りだくさん日々でもありますが、一日も早く町のお役に立てるよう努めていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。