

# 「熱中症」に負けない 体力づくりと対策工夫が必要

③行動  
・激しい筋肉運動や慣れない運動  
・長時間の屋外作業  
・水分補給できない状況

## 予防と対策

〈暑さに負けない  
体づくり〉

・気温が上がり始める初

夏から日常的に適度な運動を行い、汗をかいて暑さに慣れておきましょう。  
・のどが渇いていなくても、水分はこまめにとりましょう。  
・バランスの良い食事をとりましょう。  
・大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。(心臓・肺・肝臓などに疾患がある方は主治医に相談しましょう)

・扇風機やエアコンで室温を下げましょう。節電や「この程度なら大丈夫」と我慢は禁物です。  
・衣服は麻や綿など通気性のよい生地を、下着は吸収性や速乾性に優れた素材を選び暑さを調節しましょう。  
・帽子をかぶる・日傘をさすなどして直射日光を避けましょう。  
・冷却シートや氷枕などの冷却グッズも利用しましょう。(訪問診療室看護師 杉谷千恵)

### ☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

<input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている	<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている
<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない	<input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている 外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

MEMO  
緊急連絡先  
0000-0000  
0000-0000  
0000-0000  
0000-0000



## 代々木歯科コーナー

連載



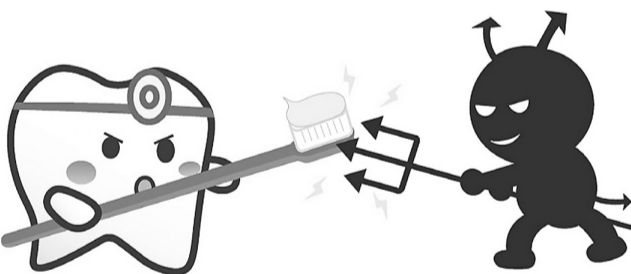
差し歯を入れたから安心  
— その108 — 歯科医師 監物佐栄子

よく患者さんから「差し歯だから虫歯にならないですかね?」とご質問をいただくことがあります。

皆さんは虫歯になると思いませんか?それとも虫歯にならないと思いませんか?  
虫歯は歯の表面が、虫歯菌が産生する酸によって溶けることによって起こります。金属や陶材、プラスチックで作られた被せ物や詰め物は、虫歯菌が出す酸によって溶ける事はないので、虫歯治療でセットされた被せ物や、詰め物自体が虫歯になるという事はありません。

歯というのは大きく歯の頭の部分と根っここの部分の2つから成り立っています。通常口を開けた時に見える歯は歯の頭の部分です。歯の頭の部分は、歯全体の約1/3の長さで、残りの2/3は歯の根の部分で、歯肉から下に位置して、歯肉が下がって見えない限りは外から見ることができません。

通常被せ物を作る時は、だいたいこの歯肉のラインあたりに、被せ物の高さを設定します。全ての歯と歯肉の間には2〜3mm(歯周病だと4mm)の溝があります。



この溝の部分は汚れがたまり易く、歯周病の原因になります。そこは被せ物で覆われていない歯の部分に位置している所ですので、ここに歯垢などが溜まると、その部分から虫歯になってきます。

差し歯自体は虫歯にならないのですが、残っている差し歯の中にある自分の歯は虫歯になります。差し歯を入れたから安心ではなく、引き続き口腔ケアをするようにしてください。

## 健康保険証廃止は撤回を

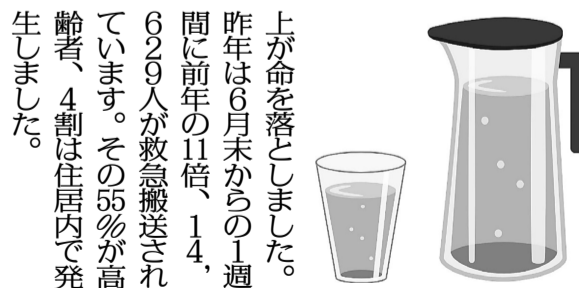


千駄ヶ谷駅前での署名宣伝行動

5月25日昼休み、千駄ヶ谷駅にて「健康保険証廃止法案は撤回を」のアピール宣伝と署名の訴えを病院と労働組合で実施しました。健康保険証廃止とマイナンバーカードとの一体化で起こる弊害をハンドマイクで訴えていると、通りがかった女性が熱心に耳を傾けていました。女性は訴えを聞き終えると、こちらに声を掛けてきました。「自分はそもそもマイナンバーカードを持ちたくないと思っています。カード普及に保険証を利用するばかりか、カードを持たない、持てない、という人には、保険証の取得を自己責任にするという話しを始めて知りました。こんなすり替えはあまりにもひどすぎる」と署名してくれ、「この話しを広げたい」と署名を持ち帰ってくれました。

## サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



日1・2リットル飲むことも容易です。水分補給にスポーツ飲料が人気を集めています。しかし、選手の脱水症状を防ぐため、500ml中に20〜30gと多めの砂糖が入っています。競技しない人には糖質が過剰となります。テレビでは、「脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品」の宣伝が目立ちます。しかし、あくまで脱水症になった後に使う飲料であり、予防に使うものではありません。賞味期限が製造日から15カ月と短いため、お守りとして持つておくのも不効率です。

今年の夏は、気温が平年並みか高いと予想されています。熱中症は蒸し暑い環境の下、体温調節ができず体内に熱がこもる状態です。猛暑だった2010年と2018年には千人以上1回ずつ追加すれば、1

## (96) 熱中症予防になる飲み物