

適度な運動をして暑さに慣れ 「水分」はこまめにとりましょう

- ・(1面から続く)
- ・下痢やインフルエンザなどの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- 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る。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・扇風機を上手に使用している



☐ 部屋の温度を測っている



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 必要に応じてマスクをはずしている



☐ こまめに水分補給をしている



☐ シャワーやタオルで体を冷やす



☐ 暑い時は無理をしない



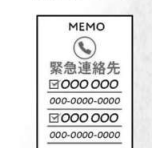
☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・施設を利用する



☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



・生活の中での暑さに対する工夫

・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」

・大量の汗をかくときは、特に塩分補給をする。(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)

・通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使用して睡眠環境を整え、質の良い睡眠をとる。

・帽子をかぶる・日傘をさすなどして直射日光を避ける。

・冷却シートや氷枕などの冷却グッズも利用する。

と我慢は禁物。

・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する。



新宿駅南口で、医療従事者の待遇改善をアピールし署名を集める新人看護師のみなさん

医療従事者の待遇改善を

〜看護の日行動へ参加〜

5月15日、東京医療関係者連合主催で医療従事者の待遇改善をアピールする「看護の日行動」が新宿で行われ、代々木病院から新人看護師、労組役員ら看護師など9人が参加しました。

専任さん(元日本医務連委員長)の講演を聞き、当事者である看護師が医療現場の実態を社会へ訴え、支持と共感を広げる運動が看護師確保法制定につながった歴史と教訓について学びました。講演に続いて、医療現場の実態や改善運動の取組みを聞きしました。集会後は、新宿駅南口で、医師・看護職・介護職の増員を求める署名に取組み、新人看護師もアピールと署名行動へ参加し、道行く人々に賛同を呼びかけました。

糖尿病の治療法



糖尿病の治療法は、食事療法、運動療法、薬物療法、歯周治療の4つです。Simpson T(ら(2022)は、歯周炎の治療3〜4カ月後にHbA1cが0.43%減少し、6カ月後には0.30%減少し、12カ月後には0.50%減少が見られたと報告しています。

糖尿病をお持ちの方は、糖尿病の病態や治療について歯科医師に伝えてください。また、歯科治療を予定しているときには糖尿病の主治医に伝えるようにしましょう。

今回は、歯周病と糖尿病についてお話しします。歯周病は、歯肉が腫れ出血しやすくなり、進行すると歯茎が下がって、歯が長くなったようにみえます。歯周ポケットが深くなると、血や膿が出てくることもあり、最終的には歯が抜ける場合もあります。糖尿病により高血糖の状態が続くと白血球や免疫に関わる細胞

の機能が低下して、病原菌と十分に戦えない状態となってしまう。歯周病は、細菌の感染による歯周組織の慢性的な炎症です。そのため、糖尿病の方は歯周病のリスクが高くなります。歯周病が重症であると血糖値も悪くなり、逆に歯周病治療によって、慢性炎症がよくなること、血糖値がよくなること知られています。

日本歯周病学会は、糖尿病患者に対する歯周治療を推奨しており、日本糖尿病学会でも、2型糖尿病患者に対して糖尿病患者への歯周治療を推奨しています。



歯周病と糖尿病

— その132 — 歯科医師 山内真人

民医連

代々木歯科コーナー

連載

健康保険証の発行再開を

〜千駄ヶ谷駅前では社保宣伝〜



5月23日の昼休みに社保署名・宣伝を千駄ヶ谷駅前では6名の参加で行いました。「健康保険証の発行再開を求める」署名、「医療・介護従事者を増やせ」署名の呼びかけ、高額療養費負担限度額引き上げは「白紙撤回」を求めるアピールを行いました。署名をしてくれた方からは「訴えはもっともだ」などの声が寄せられました。



サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (元外苑企画商事)

エスワンは「軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品」として許可を受けています。本来、「感染症、嘔吐、下痢、嘔吐、めな水分補給に心がけよう」。

「経口補水液」の表示が「経口補水液」となっており、「医師から脱水症の食事療法として指示された場合にお飲みください」という注意書きが追加されました。また、「特別用途食品」として許可を受けない製品は経口補水液と名乗れなくなっています。

この規制は、熱中症治療に役立つと過剰に宣伝され、高性能のスポーツドリンクのように誤解されてきた販売状況に歯止めをかけるものです。トップ商品であるオーエスワンは「軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品」として許可を受けています。本来、「感染症、嘔吐、下痢、嘔吐、めな水分補給に心がけよう」。

2025年6月から「経口補水液」の表示が「経口補水液」となっており、「医師から脱水症の食事療法として指示された場合にお飲みください」という注意書きが追加されました。また、「特別用途食品」として許可を受けない製品は経口補水液と名乗れなくなっています。この規制は、熱中症治療に役立つと過剰に宣伝され、高性能のスポーツドリンクのように誤解されてきた販売状況に歯止めをかけるものです。トップ商品であるオーエスワンは「軽度から中等度の脱水症における水・電解質の補給、維持に適した病者用食品」として許可を受けています。本来、「感染症、嘔吐、下痢、嘔吐、めな水分補給に心がけよう」。

(120) 熱中症予防に「経口補水液」は不要