

皆様のかかりつけ医として
大切な情報をお届けします

新聞PDFはこちらへ▶

いわい中央クリニック新聞

2026年
8月号

IWAI
CENTRAL CLINIC

- ◇受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします
- ◇新聞の持ち帰りをご希望の方はお気軽に受付へお申し出ください

危険な酷暑が継続！「蓄積疲労・室内熱中症」を防ぐ

気象庁の最新予報によると、8月の関東甲信地方は平年を上回る厳しい暑さが続く見込みです。群馬県内でも連日の猛暑日や熱帯夜が予想され、知らず知らずのうちに体に夏の疲労が蓄積しています。特に注意したいのが、室内で過ごす際の「隠れ脱水」や夜間の熱中症です。喉が渇く前のこまめな水分・塩分補給はもちろん、就寝時もエアコンを適切に活用し、室温28度以下・湿度60%以下を保ちましょう。体調に異変を感じたら無理をせず、お早めにご相談ください。



重症度	症状	対処法	
Ⅰ度 中等症	めまい、立ちくらみ だるさ、筋肉がつる 汗が止まらない	水分と塩分の補給（スポーツドリンクが最適） 涼しい場所での休憩、衣服は緩める 体を冷やす（首の後ろ、脇の下、足の付け根）	家で治せる レベル
Ⅱ度 重症	体に力が入らない 吐き気、嘔吐、頭痛 集中力や判断力の低下	涼しい場所で足を高くして休む 体を冷やす（首の後ろ、脇の下、足の付け根） 点滴治療が必要	クリニック レベル 点滴が必要
Ⅲ度 死が近い	けいれん、意識がない 反応がおかしい 手足の運動障害	ためらうことなく救急車（119番）を呼ぶ 体を冷やす（首の後ろ、脇の下、足の付け根） 意識がない時は水分を与えない	救急車で すぐ 大病院へ

夏の「脳梗塞」に要注意！

夏場は汗を多くかくため、体内の水分が不足して血液がドロドロになりやすく、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが急増します。特に気をつけたいのが、就寝中や入浴前後の脱水です。喉の渇きを感じていなくても、こまめな水分補給を習慣づけましょう。また、「手足のシビレや力が入らない」「滑舌が悪くなる」「顔の片側が下がる」といった症状が現れた場合は、一刻も早く医療機関を受診してください。



快適な「寝室環境の整え方」

寝苦しい夜が続くと睡眠不足になり、自律神経が乱れて夏バテや熱中症のリスクが高まります。快適な睡眠を得るためには、エアコンを「切タイマー」にせず、朝まで26～28℃設定でつけっぱなしにすることが推奨されています。扇風機を壁に向けて首振り運転させ、部屋全体の空気を循環させましょう。冷えが気になる方は薄手のアウターや長袖パジャマで調整してください。

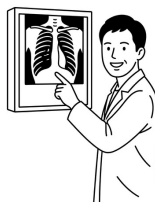


看護師長からのあいさつ

胸部レントゲン検査を受けましょう

日本の公式な死亡原因の数第1位は「悪性新生物（がん）」です。その中で部位別死亡数の1位は肺がんです。肺がんの予防には、禁煙と受動喫煙の回避が最も効果的です。さらにブロッコリー、キャベツなどアブラナ科の野菜や果物を積極的に摂り、調理時は換気を徹底することが推奨されます。

40歳を超えたら年に1回の定期検診が重要です。個別検診で胸部レントゲン検査が受けられます。ぜひご相談下さい



院長からのあいさつ

8月は1年の中でも最も熱中症や脱水症状のリスクが高まる季節です。特に最近、室内で過ごしている際や就寝中の熱中症が多く報告されています。室内環境をしっかりと冷房で整え、夜間も無理をせず冷房をつけっぱなしにして快適な室温を保ちましょう。夏の後半は暑さによる蓄積疲労も出やすくなります。ご自身やご家族の体調変化に少しでも気づいた際は無理をなさらず、いつでも当院までお気軽にご相談ください。

地域の皆様の健康を全力でサポートいたします。

