

夏バテ予防し、元気に夏を乗り切ろう ～「新しい生活様式」の熱中症予防～

健診センター 看護師 須藤春美

高温多湿となる日本の夏は、体調を崩しがちです。近年は30°Cを超える暑さや、高い湿度のために汗が気化しにくいで、体温調節などの自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起します。食欲不振や消化機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまる…これが「夏バテ」の原因と言われています。更に、今年は新型コロナウイルスによる「新しい生活様式」が示され、マスクの着用による体温上昇にも注意が必要です。感染予防を行なながら、熱中症予防も心がけましょう。

※水分制限や食事制限のある方は、主治医へご相談ください。

夏バテ・熱中症を防ぐ生活習慣

1.こまめな水分補給をする

普通の生活においても毎日2.5Lの水分が身体から失われています。この時期は熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。大量に汗をかいた時は、経口補水液や塩分も忘れずに取りましょう。

水分補給のポイント

- ・1日あたり、1.2Lを目安にしましょう。
- ・寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、マスク着用時、のどが渴く前に水分補給を心がけることが重要です。
- ・アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やすので水分補給には適しません。



3.睡眠をしっかりと取る

暑くて寝苦しい夜は、頻繁に目が覚めてしまい、睡眠の質も低下しがちです。睡眠不足は自律神経やホルモン、免疫の働きを低下させるため、熟睡できる環境作りをしましょう。

夏に快眠できる寝室の環境

- ・室温26~28°C
- ・湿度50~60%
- ・寝苦しくてもエアコンには頼らないようしている方もいますが、快眠だけでなく熱中症の予防にもなりますので、上手に利用しましょう。
- ・頭部を氷枕で冷やしたり、余分な熱を吸収する夏用の寝具を用いたりするのもおすすめです。



2.暑さを避け、適宜マスクをはずしましょう



- ・暑さを避けて、エアコンを利用して室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理しましょう。
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

※エアコンの効き過ぎた店舗や施設などでは、外気温との温度差や体の冷やし過ぎにより、自律神経の乱れを招きますので、寒さを感じたら衣類や膝かけ等で調節しましょう。

4.いつも以上に栄養バランスを心がける

夏は、ビタミンB1の消耗が激しく、不足すると糖質をエネルギーに変えることができず、疲れやすくなります。ビタミンB1を豊富に含む食品には、うなぎ、豚肉、ぶり、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどがあります。また、アリシンを含むニンニク、ニラ、ネギなどと一緒に食べると、ビタミンB1の吸収が良くなります。食欲のない時には、消化酵素を多く含む大根おろしや山芋、納豆や味噌などの発酵食品と一緒に取るのがおすすめです。



レディースデー・マンモサンデー ~女性による女性のための健康診断~

仕事・子育て・介護・家事などで平日お忙しい女性の皆さまのため、今年度も女性専用の定期健診、特定健診、子宮がん健診、乳がん健診を実施します。ごゆっくりお過ごしいただき、ご自身の健康を見直す機会にしてみませんか？

女性のお客様に安心して受診していただけるよう、医師を含めすべて女性スタッフが対応します。健診が怖い、男性医師は少し苦手



という方は、ぜひこのレディースデー・マンモサンデーをご利用ください。
女性特有の悩みも気軽にご相談ください。スタッフ一同お待ちしています。

●レディースデー

日 程	予約開始日
9月5日(土)	7月1日(水)
11月7日(土)	9月1日(火)
2021年1月30日(土)	11月2日(月)
2021年2月13日(土)	12月1日(火)

●マンモサンデー

日 程	予約開始日
10月11日(日)	8月1日(土)

ソラン・デ・カブラス ピンクボトルミネラルウォーター プレゼント！

ピンク色の限定ボトルを通じて、日本対がん協会に一部寄付されます。



事前予約制 聖隸佐倉市民病院 健診センター ☎043-486-0006(平日…8:30～17:00／土…8:30～12:00)

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、やむを得ず中止・延期・プレゼント内容が変更となる可能性があります。

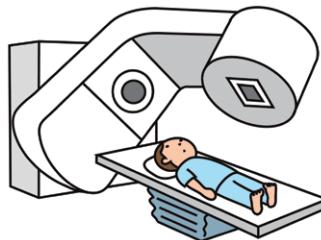
放射線療法後の免疫力低下について

がん放射線療法看護認定看護師 神尾眞由美

放射線療法を受けると免疫力が低下する、と思っていませんか？

現在、世界中で新型コロナウィルス感染症が流行しています。感染が重症化し新型コロナウィルス肺炎で亡くなられた方の中には、がんの手術後や放射線療法を受けた方もいらっしゃいました。治療を受けたことにより身体の免疫力が低下し重症化したのではないか、という報道もありました。報道をお聞きになり放射線療法に不安を持たれた方多かったのではないでしょうか。

この件に関して「公益社団法人 日本放射線腫瘍学会」から提言がありましたのでご紹介します。



放射線療法は手術療法・薬物療法とともに、がん治療の3本柱です。日本では年間約30万人の方が放射線療法を受けています。早期がんから進行がん、また合併症があつたり年齢的に他の治療が難しい方まで、様々な種類のがんに対して幅広く放射線療法が行われています。手術療法や薬物療法と組み合わせて行う事もあります。最近では科学技術の進歩により、放射線療法も急速に進歩し高度な

治療が行えるようになりました。それに伴って放射線療法の効果が高まるとともに、副作用や後遺症など患者さんの苦痛は少くなり、今では多くの方々が外来での通院治療を受けられるようになりました。**一般的な放射線療法では、身体の免疫力が大きく低下するようなことはほとんどありません。**

(公益社団法人 日本放射線腫瘍学会HPより引用)

治療については自己判断せず、主治医や看護師へ相談しましょう。また、マスクの着用、こまめな手洗い、3密(密集・密閉・密接)を防ぐなど基本的な感染対策をしっかりと行い適切に予防しましょう。



報道を鵜呑みにせず、主治医や医療者への相談、国立がん研究センターが推奨する「がん情報サービス」などを参考にしましょう。皆さまが安心して治療が受けられるよう、私たちもサポートさせていただきます。