

【糖尿病専門医 T 😊 より】

こんにちは。8月はとても暑かったですね>< 今月上旬までは厳しい残暑が続くようです…さて、今回は一足遅いですが、熱中症のお話です。今夏は、暑さに加えて新型コロナウイルス感染症の影響で、在宅時間が多く、暑さに身体が慣れていない、また長時間のマスク着用に伴い、熱中症での死亡者数も多いようです。さらに新型コロナウイルス感染症と熱中症では、呼吸困難や発熱等、一部共通する症状がある故に診断が遅れてしまうこともあります。

通常私たちの体は気温が上昇しても、皮膚温や汗により体温調整が可能ですが、異常な暑さやエアコンのない室内、重労働、体力の低下等の過酷な条件下で、身体のバランスを崩し、熱中症を発症します。熱中症は重症度Ⅰ～Ⅲ度に分類され、Ⅲ度では意識障害、痙攣、血液検査異常をきたし、時に致死状況まねくこともあります。

特にご高齢の方は、温度を感じる皮膚のセンサーの働きが弱まり、そのせいで「暑さ」の自覚がないまま「かくれ熱中症」を発症し、発見が遅れ重症化してしまうケースも多いのです。

わたしは、特別老人養護施設に往診に行っていますが、冷房のついていないお部屋で長時間過ごされていたり、なかにはリモコンの操作方法を誤って暖房を入れたまま気づかず過ごされている方も数名はいらっしゃいます。

熱中症にならないために、

- ① 冷房、あるいは除湿モードでエアコンを長時間つけておく（温度は高めに設定してもOK）
- ② 十分な水分を摂取する（大体1日通して、体重あたり25～35ml くらい、食事分を含めて水分を摂る） 水分は、水や麦茶、スポーツ飲料等が望ましい。

*心・腎機能が悪い患者様は、例外のケースもあります。

*スポーツ飲料は500ml 内にスティックシュガー10本くらいの糖分が入っているので、糖尿病患者さんは摂取量に注意してください。

- ③ バランスのよい食事と十分な睡眠をとる。

ぜひ、この3点をこころがけていきましょう！

まだまだ暑い日が続きますが、みなさまも体調に気を付けて、お過ごしください。



【看護課長 A ❤️ より】

【3ステップレシピ★ハム&チーズのフレンチトースト風サンド】
卵液に浸したしっとりパンと、とろ〜りチーズがたまらないサンドです。マヨネーズで、簡単にフレンチトースト風の仕上がりに。

■作り方

- 1：食パンにハムとチーズをはさむ
- 2：ときほぐしたたまごにマヨネーズ、胡椒をまぜ、1 をくぐらせる
- 3：バターを溶かしたフライパンで焦げ目がつくまで両面を焼く

■レシピ詳細：楽天レシピ