

健康コラム

夏の体調異変

日本の夏は年々暑くなっているという実感があります。この高温多湿の不快感を快適に過ごすためにさまざまな方策が考えられてきました。「夕涼み、よくぞ男に生まれける」これが最も簡単な方法ですが、現代では空調装置の普及のおかげで、室内での作業能率が向上しているのも事実です。

暑くもなく、寒くもない気温のことを至適温度といいますが、それには幅があり、この最高温度と最低温度の差が最近狭くなってきています。その要因の一つが、冷房に身体が慣れた結果、至適温度の上限が下がってきたことです。

いわゆる冷房病の始まりで、そのあとかぜ症状や下痢傾向になることがあります。外気温との差が大きいため、症状が強く出ます。寒さを我慢しないで部屋を出るとか、温かい飲み物を摂取しましょう。室温と外気温との差が5度ぐらいが適切です。

一方、猛暑の中で生じる病気に熱中症があります。これは屋外での運動ばかりでなく、密閉された屋内の作業でもおこります。高熱とともに極度の発汗増加から、最終的に循環血流量が減少してショック状態となり、意識もなくなり、即生命に危険が及びます。睡眠不足、下痢など体調の悪いときには炎天下での激しい運動は避けるべきです。

インフルエンザは秋から冬にかけてのウイルス感染症ですが、夏に子どもたちの間ではやるいゆる「夏かぜ」もウイルス感染症です。高熱などの痛み強いヘルパンギーナ、手足、口腔粘膜に小さな水泡を生ずる手足口病、プール病といわれる咽頭結膜熱などがそれに当たります。寝冷え、下痢など抵抗力が落ちているときに感染しやすいのですが、いずれも約1週間ほどで治ります。

夏になると食欲が落ちます。特にお年寄りでは、食事とともに水分摂取量が減って低栄養状態になり、脱水症で入院となることとがあります。食事内容を工夫して、水分を多目にとることを心がけてください。

障がいのある方の歯科相談窓口

病気が障がいのために、かかりつけ歯科医を探すことが困難な方を対象に歯科相談などを行っています。

Table with 4 columns: 名称, 所在地, 電話番号, 診療科目. Lists various dental clinics and their details.

※一般:歯科、口外:口腔外科、矯正:矯正歯科、小児:小児歯科

三鷹市歯科医師会の協力により、心身障がい児・者の歯科健診や相談(予約制)の健康推進課 ☎内線2691

日本脳炎予防接種予診票の送付を見合わせます。国は日本脳炎ワクチンの接種と重症ADEM(急性散在性脳脊髄炎)発症に因果関係があると判断し、定期予防接種として現行の日本脳炎ワクチン接種を積極的に進めたいよう、各市町村に対し勧告が行われました。

活・栄養を中心とした相談を行っています。7月8日(金)・26日(火)、8月2日(火)・23日(火)、9月6日(火)・16日(金)、10月4日(火)・21日(金)、11月1日(火)・18日(金)、12月6日(火)・20日(火)の①午後1時~2時、②午後1時30分~2時30分、③午後2時~3時、いずれも総合保健センターで。健康相談・栄養相談・測定(身長・体重・体脂肪率・血圧)などを行います。健康手帳、基本健康診査の結果、最新の検査結果をお持ちください。

知的障がい者通所授産施設「はあと・ふる・えりあ」利用者募集。来月4月1日、社会福祉法人新の会が運営する知的障がい者通所授産施設「はあと・ふる・えりあ」が開設されます。対象は、知的障がいをお持ち(愛の手帳所持)で、16歳以上の方。所在地 調布市小島町1-22-7

市民健康講座「もう転ばない!転倒予防教室」転倒予防のポイントと家庭で簡単にできる体操を紹介いたします。7月22日(金)午後2時~4時、総合保健センターで。講師は野村病院作業療法士の平野 ます。

多摩府中 保健所。7月の食器衛生出張窓口。7月28日(木)午後1時30分~4時、総合保健センター別館1階で。業務内容 ①食品関係営業許可の更新申請受付、②食品衛生の相談受付。※次回は8月25日(木)です。



夏季の食中毒に気をつけて。細菌性の食中毒が多発する季節です。食品の衛生的な取り扱い、冷蔵保管や加熱調理などを心がけましょう。また、花火大会、夏祭り、盆踊りなどで臨時に食品を提供する場合は保健所の許可が必要で、必ず事前に保健所までご相談ください。同保健所武蔵野三鷹地域センター食品衛生係 ☎54-2209

休日・夜間診療。休日診療所(内科・小児科) 三鷹市医師会館(野崎1-7-23) ☎47-2155 午前10時~11時45分、午後1時~4時30分。休日準夜診療所(内科・小児科) 三鷹市医師会館(野崎1-7-23) ☎47-2155 午後6時~9時30分。休日歯科応急診療所 三鷹市総合保健センター(新川6-35-28) ☎46-3254 午前10時~11時45分、午後1時~4時。休日調剤薬局 医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766 午前10時~午後4時30分、午後6時~9時30分。救命救急センター 杏林大学医学部付属病院(新川16-20-2) ☎47-5511。市内救急指定病院 野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848。三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161。武蔵野病院(下連雀4-8-40) ☎47-1000。三鷹第一病院(下連雀8-9-21) ☎46-4141。電話での問い合わせ 東京消防庁救急テレフォンスービス(24時間) 電話03-3212-2323 電話042-521-2323。ひまわり(東京都保健医療情報センター)(24時間・医療機関案内) 電話03-5272-0303