

西大寺診療所だより



所長の小部屋

みなさんこんにちは、所長の西野です。8月になり、引き続き猛暑が続いています。毎年暑い暑いと言っておりますが、今年はさらに暑いと思います。今回は自動車での暑さ対策を書きたいと思います。

車は駐車しておくとも車内温度が急激に上昇します。JAFの調査によると、外気温が23℃の春先でも、車内温度は48℃、ダッシュボードの近くでは78℃にもなるそうです。夏だと恐ろしい温度になっているのはみなさん体感でご理解されると思います。

駐車している車にも暑さ対策が必要です。フロントガラスなどにサンシェードを留置することが簡便で効果が高いです。防犯との兼ね合いもありますが、駐車するときは窓を3cmくらい開けておくのも良いです。

車に乗り込む時にも良い手順があります。まずはエンジンをかけてクーラーをオンにして、窓を全開にしてこもった熱気を出します。換気は内気循環（☺：パネルにあるこのようなマークです）にして車外に出ます。ドアをパタパタ開閉しても良いです。ある程度車が冷えたら、乗り込んで窓を開けたまま発進します。車内温度が快適になったら、窓を閉めてエアコンの温度を調節し、車内の換気は外気導入（☺）にします。外気導入にするとやや室温が上がりますが、内気循環でそのまま運転を続けると車内に二酸化炭素が蓄積し、ボーッとしたり眠気がでることがあります。自動車メーカーも、なるべく外気導入を使用することを推奨しています。

西大寺診療所の駐車場は日陰が少ないので、みなさんお帰りの際は車の熱気にご注意いただければ幸いです。

8月 診療予定表

【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～18時30分

診察開始時間【午前】9時 【午後】13時半（木）

【夜間診】17時（月・水）

※禁煙外来：月～金の診療時間内で行っています（予約制）

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 5・19日 光野 26日
午後 13時半 ～			ワクチン 外来(14時～) 2・9日	浪尾		
夜間 17時～	西野		西野			

※ 8月12日（土）は休診です

にじいろだより

今年の夏も暑いですね。熱中症予防で水分補給をされていると思いますが、「水分をしっかり摂っているのにバテてしまう」という方は、飲み物や飲み方に工夫が必要かもしれません。

水分補給は大切ですが、冷たい飲み物を摂り過ぎると、かえって夏バテになってしまう可能性があります。体の内側が冷え、下半身に水がたまって足元が冷えてむくみます。その一方、上半身は火照ってのぼせたようになり、体もだるくなってバテてしまうのです。

また、温かい飲み物を飲んでも結果として、体を冷やしてしまうものもあります。例えば、茶葉には体を冷やす性質があります。緑茶を大量に飲みすぎると体を冷やしてしまう可能性があります。この茶葉は発酵することで温める性質に変わります。ほうじ茶、紅茶、ジャスミン茶、ウーロン茶、プーアル茶などが発酵茶にあたります。緑茶を飲みすぎている方は一部を置き換えるといいでしょう。

牛乳も体を冷やすものです。体を温める発酵茶である紅茶に入れて、ミルクティーにするのがお勧めです。上手に水分摂取してこの夏を乗り切りましょう。

少しずつですが、サロンや班会などの開催が増えて来ました。組合員の皆様が『今、知りたいこと』『興味のある学び』について、リアルタイムで情報提供できれば幸いです。是非下記の項目も参考にいただき、ご依頼下さい。

～ コープ西大寺診療所 班会おすすめメニュー ～

『フレイル予防』『尿もれ予防』『糖尿病』『認知症』『食中毒』『熱中症』『健診について（結果返し）』



急増！マダニが媒介する危険な感染症！ 治療と対処・マダニから身を守る工夫とは？

マダニは家の中にいる小さいダニと違い、3～4ミリ程と大きく、森林地帯や草地に生息しています。そして、草の上で待ち伏せて近くを通った人や動物に取り付き血を吸います。頭部を皮膚に食い込ませるので、一度寄生したらなかなか離れません。

マダニの体内にはウイルス等の病原体があり、吸血してる間に感染してしまうことがあります。

マダニが媒介する感染症としては**日本紅斑熱**、**重症熱性血小板減少症候群(SFTS)**、**ダニ媒介脳炎(TBE)**等があり、年々マダニが媒介する感染症にかかる人は増加しており注意が必要です。

特に**SFTS**はSFTSウイルスを持ったマダニに刺されることで感染し、命に関わることもあります。刺されたのち**6～2週間の潜伏期間**を経て、**発熱・頭痛・筋肉痛・嘔吐・腹痛などの消化器症状・意識障害などの神経症状**、さらに**腸などに出血**が現れます。現在、有効な治療薬やワクチンはなく、発症した場合には対症療法が行われます。

また**SFTS**については直接マダニに刺されて発症するだけでなく、ペットから飼い主や獣医師が感染するケースが多数報告されています。感染したペットの体液には大量のウイルスが含まれており、それら排泄物に何らかの形で接触することにより感染してしまうのです。

マダニから身を守るには・・・**長袖・長ズボン・登山用のスパッツ等を着用し、帽子・手袋、首にはタオルを巻く等の対策**をしましょう。また、服や靴に虫除け剤（ディートとイカリジンの2種類があります）をスプレーすると、マダニがくっつきにくくなります。

もし、マダニに刺されたら・・・???

- ①無理に引き剥がそうとしない！皮膚科などの医療機関でとってもらいましょう。
- ②取り除いた後は、数週間は体調の変化に注意しましょう。

4年ぶりに芥子山支部旅行へ！



6月21日、組合員43人で高知県に行きました。待ちに待った支部旅行に参加定員がすぐいっぱいになりました。高知県立牧野植物園を散策。桂浜では雄大な太平洋と水族館の魚を見学。西島園芸団地ではスイカとメロンをペロリ。昼食は本場のかつおのタタキに舌鼓。

「また来年の旅行が楽しみ」「医療生協ってみんなで集まれていいね」とバスの中も元気いっぱいの旅になりました。

～牛窓カレーサロン～

4年ぶりに3か所に分かれカレーサロンを開催しました。

- ☆7月12日牛窓地域「ごみ減量SDGsについて」
- ☆7月19日鹿忍地域「熱中症と脱水症状について」
- ☆7月20日長浜地域「熱中症予防について」

其々学習後に美味しいカレー会食となりました。総参加者66名増資者62名。236,000円と盛況でした。

「久しぶりに会えて、皆で食べるカレーは美味しかった」

「ウイズコロナ さあ、皆で出かけよう！」をスローガンに楽しい事・美味しい事等いろいろ実施したいと思います。

