



# 8月診療案内

## 【★ほし整骨院だより★】



ほし整骨院 Sports Medical room		2025年8月			TEL 0 2 8 - 6 4 5 - 2 4 0 0	
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2 受付時間 8:30~ 13:00
3 休診	4	5	6 休診	7	8	9 受付時間 8:30~ 13:00
10 休診	11 午前診療 8:30~ 12:30	12	13 休診	14 休診	15 休診	16 休診
17 休診	18	19	20 休診	21	22	23 受付時間 8:30~ 13:00
24 休診	25	26	27 休診	28	29	30 受付時間 8:30~ 13:00

毎日の猛暑。皆さん元気にお過ごしですか。只今は7月末ですが、数日間雨も降らずに気温は朝から30℃に迫る勢い。日中は人間の体温以上の暑さに到達する毎日です。今までの私は「寒い冬」よりも「暑い夏」の方を好んでいましたが、今年の暑さはさすがに体力・気力が消耗しクーラーの効いた部屋の中に身を置くことが多くなっています。

この暑さの中話題になり気を付けるべき事は「熱中症」。ここ数年は夏になると毎年“熱中症の患者様を救急車で何人搬送” “熱中症で〇〇歳の方が亡くなる”などの報道が沢山出てきます。昔の話をしては何ですが、私が学生の頃は水も飲まずに運動をしても倒れる人は一人もいなかった記憶があります。それだけ地球の温暖化の影響を受けて外気温が高くなっているのだと思います。そこで、正しい熱中症の予防とは何だろう！と考えて、私なりに調べ内科医の先生の助言を頂きながらまとめてみました。まずは、涼しい場所に身をおく（家の中ではエアコンは必需品・屋外では衣服や帽子日傘で工夫する）〈水分補給〉朝からの食事がしっかり取れていれば予防的な補給はいらない。

①炎天下での運動中・作事中などで沢山の汗をかいた時にはスポーツドリンクを飲む②脱水症状がみられている状態の時には、経口補水液（OS1 等）を飲む。点滴に使われる成分と同じな為正しくは医師の指示の元に飲むものである。③一般に屋内で生活している人は、水・お茶で補給をする。スポーツドリンクには糖分や塩分が多量に含まれている為に、一般の人が飲むと体調不良や持病の悪化に繋がってしまいます。上記3つの内どの状態に当てはまるかを考えて水分の補給を変えていくと良いと思います。また、女性の方は水分を過度に摂取してしまうと身体の中の水分のバランスが崩れてしまい、自律神経を介して体調の不良につながる為特に注意が必要との事でした。

最後に「パーゴラ」皆さんご存じですか？イタリア語で(ぶどう棚)。日本では藤棚となりますか。我が家の自宅玄関前に作ってみました。妻からの要望で作りましたが、出来栄がよく大変喜んでくれました。(笑)



院長ブログ・LINE・Instagram  
 グーグルマイビジネス見て下さい！



HOSHI\_SEIKOTSUIN