法人施設活動報告：まちの診療所つるがおか

内科・在宅診療
リウマチ科
くらしのリエゾン（総合相談）

熱中症についての一考　院長；白井輝

外来診療体制						
時間＼曜日	月	火	水	木	金	土
9 時～12 時	○	○	○	○	○	○
15 時～17 時半	×	○	○	×	○	×

※第５土曜日のみ休診致します

人間の体は大自然が創造した神秘に満ちた奇跡の産物で、精密で緻密な機能に満ちています。その中の一つに、生命維持の基本となる体のホメオスターシス（恒常性）を維持する機能があり、生体が内部環境を一定の状態に保つための調節機構です。

なかでも体温を一定に維持する体温調節機構は最も重要な機能です。体温が高い場合は発汗や皮膚血管の拡張により体温を下げ、体温が低い場合はふるえ（悪寒戦慄）や代謝の亢進によって体温を上げることで調節します。

しかし、この調節機能にも限界があり、過度の環境変化にさらされると対応しきれなくなります。熱中症とは簡単に言うと「調節機構が破綻して体がオーバーヒートした状態」のことです。

少し視点を変えて、「熱中症」がニュース等で盛んに注意喚起されてきて久しいですが、その背景には、地球温暖化とそれに伴う異常気象への恐怖もあると思われます。文明の発展が結果的に大気中の二酸化炭素増加を導き、その温暖化作用のために、地球が太古の昔から維持していた温度調節機構、つまり太陽から受け取る熱と、宇宙に放出する熱のバランスが破綻しつつあるのです。ある意味で、地球全体が「熱中症」となっているようにも見受けられ、それが、大自然が創造した緻密な精密機械にも影響を与えてきているとも言えます。つまり近年の熱中症の“流行”は人類自らが招いた災いとも言える側面もあるのです。

さて、わが国の熱中症死亡の特徴として，７割近くが高齢者で，さらにその多くが 日常生活時に発生しているとのことです。これからの暑い季節、特に高齢者の方は日常での生活環境に充分配慮して、水分をしっかりと摂り、人類の災いに負けることなく健康に夏を乗り切りましょう。

ご寄付の御礼とお願い

３月～５月の３ヶ月で、多数のご寄付を頂きました。貴重なご寄付ありがとうございました。

◎２６名様からおやつ（お菓子、果物）を頂きました。
◎２０名様から合計２，４５０枚以上の紙マスクを頂きました。
◎１５名様から合計２，６００枚以上の使い捨て手袋を頂きました。
◎１１名様からペットフード・用品、供花のご寄付を頂きました。
◎６名様からタオル、オムツ、家具、衛生用品、食品等を頂きました。
◎１４名様から合計２９４，８８０円のご寄付を頂きました。

＊複数回ご寄付を頂いた方、お一人で数種類のご寄付を下さった方は、重複してカウントしております。ご了承下さい。

※紙マスクと使い捨て手袋が不足しております。ご寄付頂けると助かります。
※食材費が高騰しておりますので、各ホームのご入居者様のおやつに使えるお菓子（個包装された固くない物）をご寄付頂けると助かります。よろしくお願い致します。
※ご寄付は次の口座へのお振込みにてお願い致します。

① みずほ銀行　衣笠支店　普通口座　口座番号：１９５６１４６
口座名義　社会福祉法人心の会

② ゆうちょ銀行　口座記号：００２８０－５　口座番号：００４８５２９
口座名義　社会福祉法人心の会

※ご寄付金については領収証をお送りしますので、法人本部までお知らせ頂ければ幸いです。
社会福祉法人の寄付領収証は確定申告等にご利用頂けます。

よこすか犬と猫の病院　広告

診療時間　月～日（年中無休）9 時～12 時、16 時～19 時　救急対応　21 時～翌朝 5 時
横須賀市佐原 1-10-3（フジスーパー佐原店近く）電話０４６－８２７－６０９２