

梅雨明けと同時に、夏がやってきました
先月号は熱中症を取り上げましたが、夏は熱中症以外にも注意したい
病気がたくさんあります。今回は、その中から「血管病のリスク」と
「ペットボトル症候群（糖尿病）」についてみていきたいと思います

夏になると血管病のリスクが高まる！

夏に脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすいワケ

体の中の水分が不足すると、血液が粘りやすくなり、流れにくくなります。
その結果、血液の塊（血栓）ができて血管を詰めてしまったり、動脈硬化
が進んだ細い血管が詰まったりします。このことが、夏に脳梗塞や心筋梗
塞が増える原因です。

特に高齢者の方は、のどの渇きを感じにくいので、気づかぬうちに脱水を起こしていることが
あります。のどが渇いていなくても意識して水分を取るようにしましょう。

高血圧は夏場に注意！

夏は血管が開くので高血圧の人も、いつもより低めの血圧値が出る場合があります。
しかし、熱いところから急にクーラーで冷えすぎた部屋に入ると、血管が収縮し心筋梗塞の原因になる
ことがあります。
また、血圧の薬を飲んでいる人の場合、薬で血管が開いているところに、暑さによるストレスや脱水が
加わることで、立ちくらみを起こすことがあります。
長時間炎天下にいることを避け、室内は冷やしすぎず適温に保ち、温度変化による体のストレスを少な
くしましょう。そして、水分補給をこまめに行う事が大切です。

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

暑い夏は、ついつい冷たい飲み物を飲みすぎてしまいます。
その水分補給に、スポーツドリンクや清涼飲料水などの糖分が多量
に含まれた飲み物を飲み続けると、急性の糖尿病が起こる事があり
ます。この症状を「ペットボトル症候群」と言います。

日常的な飲み物は、水やお茶を飲むようにし、スポーツドリンクや
清涼飲料水は過剰にならないようにしましょう。

生活習慣病



心臓病の持病があり、医師から塩分を制限するよう指導を受けています
が、夏の間もそれを続けた方がよいのでしょうか？



普段塩分制限をされているような方も、汗を多くかくような状況では、いつ
も以上に塩分を摂取いただくことが望ましいと思われます。
ただ心臓疾患の方は、塩分摂取過多になりますと体重や血圧が増加してしま
います。それらが増加しない程度に塩分摂取を加減する必要があります。



ひらざわ内科ハートクリニック





院長ブログ～一語一笑（いちごいちえ）～

～捲土重来を期す～

先日、福井市のある居酒屋さんが、今回の新型コロナウイルスの影響で倒産したというニュースを聞き愕然としました。この状況で倒産する飲食店が出てくることはあり得る話ではありますが、実はその居酒屋オーナーと私たちとは面識がありました。

5月連休明け緊急事態制限で列島中に緊張が走る中、私たちクリニックスタッフも不安を感じながら診療していました。中でも受付事務は医療スタッフとは言え感染症に対する知識は一般の方と同じで、風邪症状の方と対面で接することへ強いストレスを感じており、どのように対処するか悩んでいました。そんな折、飛び込みでクリニックへ来院され、お困りでしょうとアクリルのパテーションを作っていただいたのがその居酒屋のオーナーでした。聞けば、コロナ禍で医療現場が疲弊していることを知り、何か行動しなければということでパテーション作成を思いつき、近隣のクリニックを周っているとのことでした。その誠意ある行動に感銘し、落ち着きましたらクリニックのスタッフと会食に行きますとお約束していただけただけでもとても残念な気持ちです。

有事には人の正気は乱れがちになり、愚痴や誹謗中傷が横行します。あの西郷隆盛をして“真に尊敬すべきは東湖なり”と言わしめた幕末の学者藤田東湖は次のような言葉を残しています。

「国難襲来す 国家の大事といえども 深慮するに足らず
深慮すべきは 人心の正気の足らざるにあり」

コロナ禍でも正気を乱されることなく、自身の志で行動されたそのオーナーは、捲土重来を期して復活されると確信しています。



院長
平澤元朗先生

禁煙をはじめませんか？

たばこを吸うと寿命が8～10年短くなる！？

知っていますか？

日本の喫煙による死者は、毎年12～13万人

たばこを吸う人（喫煙者）の死亡率は、吸わない人（非喫煙者）より高く、国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は、年間で12～13万人、世界では年間500万人以上と推定されています。さらに、国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は8年、女性は10年も短命になることがわかっています。



喫煙は、一時の至福感と引き換えに、自分の寿命を削っているのです。当院でサポートさせていただきますので、ご来院お待ちしております。

※禁煙外来をご希望の方は、スタッフまでお声かけ下さい
(禁煙外来は平日の午前中となります)

お知らせ

★7月から**特定健診**の受付を開始しました

【お盆休診日のお知らせ】

8/13(木)～16(日)まで終日休診となります
ご迷惑をおかけしますが、
よろしくおねがいいたします

8月	9	10	11	12	13	14	15	16
曜日	日	月(祝)	火	水	木	金	土	
午前	×	×	○	○	×	×	×	
午後	×	×	○	○	×	×	×	

お休みの期間中もLINEをいただければ
院長が返信いたします