



Q・二十八才女性

初めてお便りします。先日数日間  
の胃の痛みに悩まされ思い切って近  
くの病院にいきました。すると胃の  
入り口と出口がただれていると事  
でした。これは治るんでしょうかとお  
聞きしたら、治らないとのことだ  
た。

十日間の薬を頂き、きちんと飲ん  
でいるのですが、日に日に痛みが増  
すのはなぜでしょうか。

A・実際に診察したり、レントゲン  
写真を見たりしないとハッキリした  
ことは言えませんが、文面から察す  
るところでは、あなたの胃の病気は  
大したこと無いように思われます。  
治療も、内視鏡検査が予定されてい  
るか何かで、控えられているのではな  
いでしょうか？

本格的治療を開始すれば、すぐ  
良くなると思います。

A・早急のご返事ありがとうございます  
ました。大変参考になりました。

大したこと無いという言葉にはほと  
としました。いちおう診察は受けてみ  
ますが、心配しすぎてはいけません  
よね。先生のホームページは大変参  
考になりますので、又拝見させて頂  
きます。



温度と湿度が高い日本の夏は、ス  
ポーツをするのに不向きな期間で  
す。しかし、学生の運動などは夏休  
みに大会があったり合宿があったり  
して、かえって盛んに行われていま  
す。そのため、毎年死亡事故が起  
こっています。



熱中症

高温の環境の中でおこる障害をい  
いますが、熱疲労、熱痙攣、熱射病  
があります。スポーツをすると体内  
で大量の熱が発生するため二十五  
度から三十度位の中で三十分程度  
やっただけでも熱中症になること  
もあります。

・熱疲労は脱水で起こるもので、だ  
るい感じ、脱力感、めまい、吐き気、  
頭痛、血圧低下などです。涼しい場  
所で水分を補給しましょう。

・熱痙攣は大量の発汗があつて水分  
を補給したとき起こる。四肢や腹筋  
の痙攣と筋肉痛が起きる。生理食  
塩水やスポーツ飲料を補給する。

・熱射病は体温が高くなるために起  
こるもので、意識がハッキリしなくな  
るのが特徴、死亡することもある。

・スポーツによる熱中症の予防  
スポーツによる熱中症は、無知と  
無理から生じるもので適切な予防  
措置により防げるものである。熱中  
症の発生には、環境の条件、個人の  
条件、運動の条件が関係している。

①環境条件を把握し、それに応じた  
運動、水分補給を行うこと  
暑い時期の運動はなるべく涼しい時  
間帯にするようにし、激しい運動を  
避け、休息と水分補給を頻繁に行  
う必要がある。水分補給は0.2%  
程度の食塩水がよい。

②暑さに徐々に慣らしていくこと  
熱中症の死亡事故は急に暑くなる  
七月下旬から八月上旬に集中して  
いる。また、夏以外でも急に暑くな  
ると熱中症が発生する。これは体が暑  
さに馴れていないためで、急に暑く  
なった時は運動を軽くして、徐々に  
馴らしていく必要がある。

③個人の条件を考慮すること  
下痢、発熱、疲労など体調の悪い  
者は暑い中で無理に運動をしない。  
体力の低い者、肥満、暑さに馴れて  
いない者は運動を軽減する。



④服装に気をつけること  
服装は軽装とし、吸湿性や通気性  
のよい素材にする。直射日光は帽子  
で防ぐようにする。

⑤具合が悪くなった場合には早めに  
運動を中止、必要な処置をするこ  
と

暑い中ではトレーニングの質が低  
下するため、トレーニング効果もあ  
がらない。しかも消耗が激しい。し  
たが、熱中症予防のために運動の  
やり方や水分補給などを工夫する  
ことは、事故予防という観点だけ  
なく、効果的トレーニングという点  
からも重要なことである。

熱中予防八ヶ条

- (一) 知って防ごう熱中症
- (二) 暑いとき、無理な運動は事故  
のもと
- (三) 急な暑さは要注意
- (四) 失った水と塩分取り戻そう
- (五) 体重で知ろう健康と汗の量
- (六) 薄着ルックでさわやかに
- (七) 体調不良は事故のもと
- (八) あわてるな、されど急いで救  
急処置

7月・8月の休診日

(日曜・祭日)

水曜・土曜・第一火曜午後)

7月3日(金)午後

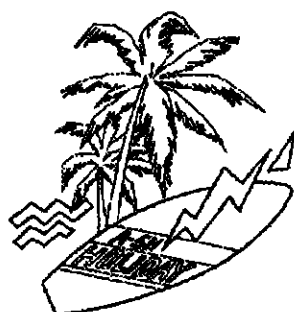
8月13日(木)

～8月15日(土)

7月15日(水)

(盆休)

～7月25日(土)



みなさんの質問や投稿を  
お待ちしております。

★受付けからのお願い  
目初めには必ず保険証を  
受け付けにお出し下さい。  
診察券は毎回お持ち下さい。