

メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:231 2022・8・1

○ 熱中症

夏本番ですが、みなさん体調を崩してはいませんか？よく夏風邪は長引くと言いますが、みなさん大丈夫でしょうか。暑い日が続くと、自然と冷たいものを選んで食べたり飲んだりすることが多くなると思います。そうすると、知らず知らずのうちに体が冷えてしまいます。身体が冷えてしまうと、免疫機能が落ちたり、内臓の機能が落ちたりと、不調を招きやすくなってしまいます。暑いからと言って冷たい物ばかり摂り、お腹を出して寝てはいませんか？またコロナの感染者数が増えてきています。全国各地で感染者数が過去最多を更新する日が多くなってきました。少し落ち着いてきたのかなと思っていた矢先の急増…ショックです。コロナの感染予防にマスクは大切なのですが、屋外など人と十分に距離をとれる場面では、マスクをはずすなどしないと、熱中症の危険が高まりますね。熱中症は命にかかわる重大な問題です。コロナ予防も、熱中症予防も規則正しい生活が大切です。規則正しい生活を送っていますでしょうか。近年は、スマートフォンやタブレット、ゲームなどの影響もあってか、大人だけではなく子どもの睡眠時間もどんどん短くなっているとも言われています。気温が高くなり、身体も疲れやすい夏ですから、今一度生活習慣を見直してみましょう。熱中症になりやすい人は、以下のような人です。あなたは大丈夫？ぜひチェックしてみてくださいね！

◎熱中症になりやすい人

・朝食を摂らない人

→睡眠中には汗をかいて水分を失います。朝食はとっても大切です！

水分、塩分を補給できるお味噌汁がオススメ！

・夜更かしをしている人

→寝不足は熱中症リスクを高めます。特に暑い日には体力を消耗。

普段からしっかり身体を休める習慣をつけておきましょう。

・こまめな水分補給をしない人

→意識的にこまめに水分を摂ることが大切です。

運動後はスポーツドリンクを飲むなどして水分、塩分、糖분을補給しましょう。

屋外での活動の際は、30分に1回は涼しい場所で休憩をとるようにしましょう。



「熱中症かも…」と思った時は、すぐに涼しいところへ移動して、水分を摂りましょう。めまいや立ち眩み、こむら返り、手足のしびれは熱中症の初期症状です。吐き気があったり体に力が入らないなどは中等度の症状。ベルトやボタンをはずすなど衣服を緩めて、身体を冷やし、病院を受診しましょう。全身の痙攣が起きていたり、呼びかけても反応がおかしい、ふらついて歩けないなどの場合は重症ですから、ためらわず、すぐに救急車を呼びましょう。

§：160 歯周病

みなさんは定期的に歯医者さんに通っていますか？今は“予防歯科”の時代なんですよ！定期検診が大事。虫歯以外にも様々なお口の中のトラブルを見つけてもらえますし、早期に対処してもらえます。今回は歯周病について考えたいと思います。



○ 歯周病とは

私たちの口の中には、400～700種類の細菌がいます。その細菌たちは通常は悪さをすることはありませんが、きちんと歯磨きが出来ていなかったり、砂糖を過剰に摂取したりしていると、歯と歯茎の間に歯垢(細菌の集まり)が出来て、歯茎に炎症が起こります。それが歯周病です。歯垢1mgの中には、なんと10億個以上の細菌がいるのだそうです！想像しただけでも気持ちが悪いですよ。歯垢をそのままにしてしまうと歯周病が引き起こされるのだそうです。歯周病は、歯茎が赤く腫れることは多いのですが、痛みを伴わないことが多く、歯周病になっていることに気がつかない人も多いとか。さらに、歯周病の進行に気がつかず、歯を支えている土台が溶けて、自分の歯を失うこともあるそうです。なんともおっかない！また、歯周病が口の中の問題だけではなく、動脈硬化や心臓病、早産などにも影響を及ぼすことがわかってきました。痛くないから大丈夫…ではすまされませんね。

【歯周病の症状】

- ・歯茎にかゆみがある
- ・歯磨きをすると歯茎から出血する
- ・起床時の口腔内がねばねば
- ・固い物を噛みにくい
- ・歯が長くなったような気がする
- ・歯と歯の間に隙間ができた
- ・口臭がある
- ・歯茎が赤く腫れている

【なりやすい人の特徴】

- ・愛煙家
- ・甘いもの好き
- ・不規則な食生活
- ・糖尿病
- ・ホルモンの異常
- ・ストレスを抱えている
- ・歯ぎしりやくいしばりがある
- ・合わない義歯を使っている

○ 予防

歯周病は予防することが出来ます。正しい歯磨きや歯石(固くなった歯垢)の除去、定期的な歯科検診、生活習慣の見直しなどが大切です。歯周病の原因となる歯垢を取り除くためには、毎日正しく歯磨きをすることが肝心。自分の歯に合った正しい歯磨きの仕方を歯医者さんで教えてもらうことも良いですね。生活習慣が乱れると免疫が低下し、歯周病も発症しやすくなります。十分な睡眠や適度な運動も歯の健康には大切。生涯、自分の歯で食事が出来たら素敵ですよ！何事も予防は大切です。予防歯科で健康な歯を維持しましょう！



今年は“3年ぶりの夏祭り”“3年ぶりの花火大会”が開催される地域が多いようです。日本の夏はこうでなくっちゃ！という感じがします。これからも人は人と関わらずに生きていくことは出来ませんから、安心して人とのつながりを感じられる社会に戻って欲しいです。

*8月7日は北海道の七夕ですね。みなさんは短冊にどのような願い事を書くのでしょうか。

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp