



暑熱順化 ～熱中症に負けない体づくり～

暑熱順化とは、体を暑さに慣れさせることです。暑さに慣れると早く汗が出るようになり、体温の調節が上手にできるようになります。熱さが厳しくなる季節の前に発汗機能を高め、熱中症になりにくい体を作りましょう。

高齢者は、とくに注意が必要

熱中症による救急搬送者の約半数は高齢者です。高齢者は暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、熱中症のリスクが高くなります。また、室内や夜間でも熱中症は発生します。エアコンなどを上手に活用しましょう。

《対策》

- ・室内は涼しく
- ・計画的な水分摂取を(入浴・就寝前も注意)
- ・お出かけは体に十分配慮を



ポイント 汗をかける体づくり

ウォーキング

(帰宅時に一駅分歩くなど)

運動目安 30分

ジョギング

運動目安 15分

頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安

30分

頻度目安 週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分

頻度目安 週5回～毎日



入浴

(シャワーだけでなく 湯船に入るもの)

汗をかきにくい人は 半身浴も 効果的です

頻度目安 2日に1回



(参考：日本気象協会推進 熱中症ゼロへ)

Kameda Cup 2025 in Kamogawa

医療に携わる方も、そうでない方も 夏のひとときを楽しみましょう!

7月 6日

鴨川の夏を彩る恒例イベント「Kameda Cup 2025 in Kamogawa」が、今年も東条海岸マルキポイントで開催されます。朝7時から、医療人による熱いサーフィン競技がスタート! さらに、ダンスパフォーマンスや音楽ステージなど、盛り沢山です。海辺の爽やかな風を感じながら楽しめる飲食ブースも多数出店予定です。

【詳細はWEBへ】

<https://www.kameda.com/kamedacup>



※荒天の場合は、開催中止です。

禁煙週間

令和7年5月31日(土)～6月6日(金)

大切な人を守るため タバコを止めたいあなたをサポートします!



禁煙支援外来(要予約) TEL:04-7099-1111

毎週月～金曜日/9:00～12:00
第2・4土曜日/9:00～12:00

bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエム『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

6月は亀田ファミリークリニック館山副院長 家庭医診療科の岩間秀幸医師が、家庭医の役割やかかりつけ医の見つけ方、地域と協力した健康づくりについてお話しします。

亀田クリニック 6月21日(第3土曜日)休診です。



第3話 若くても油断大敵! 佐々木さんの場合

三浦先生の診察室に、この日は若い女性が来ています。
佐々木花子さん(32歳)。スマートな体型で、
仕事をバリバリとこなすキャリアウーマン。



—そして今日も、困ったヤツが現れました。

新しい患者さんかな? 黒いスーツを着た、懐中時計
を持つ時間泥棒が現れる



先生、最近インスリン注射を打つタイミングを
間違えることが多くて... 営業部に異動になって、
お客様との食事が増えたんです。

そうですか。

食事時間が不規則になると大変ですね。



そうそう! 商談は伸びるし、会議は長引き
スケジュール通りなんて無理無理! インスリン
なんて、後でまとめて打てばいいじゃない?



実は、そうなっちゃうんです。昔から料理も好き
で、お客様とのランチも大切な商談
の機会だから、つい夢中になって...



佐々木さんは高校生の時に1型糖尿病と診断さ
れたんですね。



はい。突然体調を崩して。でも、インスリン治
療のおかげで、今は普通に仕事もできています。
ただ、この不規則な生活が心配で...

そうですね。1型糖尿病は2型と違って、突然発
症することが多いんです。膵臓のインスリンを
作る細胞が、免疫の異常で破壊されてしまう病
気ですから。生活習慣は関係ないんです。



そうなんです。でも最近は、お客様との約束時
間に追われて...



時計の針を進めた私の作戦成功ってことね!
時間に追われる生活、悪くないでしょ?

ちょっと待った! 実は、インスリンを打つタイミ
ングを工夫する方法があるんです。佐々木さん
のような営業職の方向けの、特別なアドバイス
がありますよ。



え! 本当ですか?

はい。例えば、超速効型インスリンや超超速効型
インスリンなら食直後でも間に合います。商談の
流れを見ながら、トイレで手早く注射することも
できますよ。それに、スマートフォンのアラーム機
能を使って、時間を管理する方法もおすすめてです。



ひひひ...

私の魔法が効かない方法があるなんて!

OK!



そんな方法があったなんて!
明日からの商談が楽しみになってきました。

そうですね。仕事は大切ですが、体調管理はもっ
と大切です。時間泥棒の誘惑に負けないように、
一緒に工夫していきましょう。



今回は負けちゃったが...
でも、次は深夜残業で待ってるからね!

〈今日のポイント〉

- ・1型糖尿病は生活習慣病ではありません
- ・インスリン注射は工夫次第で柔軟に対応
できます
- ・時間管理のコツを見つけることが大切です



医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>

亀田
INFO

●亀田総合病院公式 LINE

LINE公式アカウント「亀田INFO」

／亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／

- 診療担当表の確認
- お問い合わせ BOT(ロボット)
- 交通アクセスや駐車場情報
- お薬番号の確認
- 広報誌の閲覧(亀田総合病院報・亀田ニュースバックナンバー)
- 病院からのお知らせ配信(原則1日・15日)

友だち
募集中

1 QRコードを
読み取ってください



2

友だち追加を
選んでください

