

KKC タイムズ

vol. 15

特集

熱中症を
予防しよう！

第15号の特集では、
夏を楽しく元気に過ごせるよう
「熱中症を予防しよう！」と題し
暑さに負けない身体づくりについて
紹介しています。また、いつまでも
元気に生活できるように脚の筋力
アップトレーニングの紹介など、
耳寄りな健康情報をお届けします。

眼底検査

眼底検査とは、眼底カメラを用いて、眼球の奥にある網膜や血管、視神経などの状態を調べる検査です。眼底検査は、体の中で唯一、直接血管を観察できることから全身の血管の状態が推測できます。

目に光を当てて眼底を撮影するため、一時的にまぶしさを感じることもありますが、痛みはありません。

眼底検査で何がわかる？

緑内障、網膜剥離、網膜症、黄斑変性、眼底出血などの眼科的な所見のほか、高血圧や糖尿病などでおこる動脈硬化の有無や程度がわかります。



検査結果に書いてあるS、H、KW、Davis分類って何のこと？

S、H ……Scheie 分類のことであり、Sは動脈硬化性変化、Hは高血圧性変化を表しています。

KW ……Keith-Wagener 分類のことであり、高血圧によって起こる眼底変化を表しています。

Davis 分類 ……糖尿病性網膜症の重症度を評価しています。

人生100年時代を見据えて、見える状態を保つのはとても大切です

目の病気の早期発見に眼底検査を受けましょう

視覚は日常生活にも大きく影響しており、視力低下は転倒リスクが高くなると言われています。視力検査だけでは発見ができない目の病気の早期発見に眼底検査を受けましょう。目に症状のある方が眼科を受診するのはもちろんのこと、症状がなくても、眼底検査を含んだ人間ドックや健康診断を受診したり、コンタクトレンズや眼鏡を作成する際に眼科で目のチェックをするなど、目の健康を確認しましょう。



今春
リニューアル
OPEN!

2クリニック

リニューアルのお知らせ



KKCウエルネス神戸健診クリニック・KKCウエルネス東京日本橋健診クリニックが新しくなりました。

人間ドック、各種健康診断、がん検診を通じて、皆さまの積極的な健康づくりを支援いたします。

KKCウエルネス神戸健診クリニック

〒651-0086 神戸市中央区磯上通8-3-5
明治安田生命神戸ビル12F

内視鏡検査室を
1室から2室に増設



クリニック
ご予約専用

050-3541-2264

受付時間 9:00~16:00 (月~金)
FAX 06-6397-3456

アクセス

- 三宮・花時計前駅 (C2より徒歩1分)
- 三宮駅 (阪神・神戸新交通)(A8より徒歩2分)
- 三ノ宮駅 (JR中央口または西口より徒歩5分)

MAP



KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック

〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町5-14
アルゴ日本橋ビル1F

内視鏡検査と
婦人科検診の
同日受診が可能に!



クリニック
ご予約専用

03-5500-6776

受付時間 9:00~16:00 (月~金)
FAX 03-5500-6778

アクセス

- 東京メトロ日比谷線・東西線
「茅場町駅」4b出口から徒歩5分
- 東京メトロ半蔵門線「水天宮前駅」2番出口から徒歩5分

MAP



【WEB予約】 <https://www.kkc-healthcare.jp/clinic/reserve/>

KKC WEB予約 | Q

リニューアルしたクリニックでスタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております!



特集

熱中症を予防しよう！

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。

熱中症の予防・対策

- ① 日々の生活で暑さに対する工夫を！
- ② 暑さから身を守るアクションを！
- ③ 暑さに負けない身体作りを！

梅雨が明けると一気に夏の暑さの到来です！昨年の最高気温は東京・八王子で7月12日に観測された39.1℃でした。日本の夏は暑くなったように感じますが、昔と比べて圧倒的に変化しているのは35℃以上の猛暑日の日数です。2024年の夏も全国的に猛暑日が増えると予想されており、気象庁は「熱中症対策を」と呼び掛けています。

① 暑さに対する工夫とは？

暑さは日々の生活の中の工夫や心がけでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。また、日よけをして直射日光を避けましょう。自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。



② 暑さから身を守るアクションとは？

炎天下でのスポーツや、空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかりと身を守るアクションをとることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとるようにしましょう。



③ 暑さに負けない身体作りとは？

●日常生活ではこまめな水分補給を

普段の生活では、食事以外に飲料から1日1.2ℓ摂取することが目安とされています。水やお茶などコップ半分程度の量（100ml）を、こまめに（1時間に1回程度）飲むようにしましょう。のどの渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠であり、のどが渴いたと感じなくても、定期的に水分補給することがポイントです。また、お風呂に入った後や睡眠中は汗をかくため、入浴の前後や就寝前・起床時には少し多めに、コップ1杯程度（200ml）の水などを飲むよう心がけてください。これはあくまで安静時の目安となりますので、活動量が多い場合や気温が高くて発汗量が多い場合などは、もっと水分摂取量を増やさないと水分不足になるので注意しましょう。

【水分補給の目安】

- 1時間に1回程度・コップ半分程度
- 入浴前後、起床時・就寝前は少し多めに
- 目安は1.2ℓ / 1日

●大量の汗をかくときは塩分を適度に摂ろう

日本人の食塩摂取量は1日当たり約10gであり、厚生労働省が推進する食塩摂取量（男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満、血圧が高めな方6g/日未満）を大きく上回っています。食事をきちんと摂取している場合は、多少の汗をかく程度ではあえて塩分を摂取する必要はありません。ただし、暑い日や激しい運動をする際等大量の発汗がある場合には、水分と一緒に塩分も摂るようにしましょう。熱中症予防のためには、塩分濃度0.1～0.2%程度の水分を摂取することが推奨されています。スポーツ飲料（0.5g/500ml）、1ℓの水に1～2gの食塩を混ぜたもの、水+塩分を含むタブレット（0.12g/粒）、梅干し（約1～3g/個）、みそ汁（約1.5g/杯）等を活用しましょう。脱水症状がある時には、経口補水液（約1.5g/500ml）を飲みましょう。

【熱中症予防のための塩分摂取】

- スポーツドリンク
- 食塩水（濃度0.1～0.2%）
- 水+塩分



脱水症状がある時は経口補水液を！

※かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は医師の指示に従ってください。

●十分な睡眠をとろう

個人差がありますが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。就寝の1～2時間前にぬるま湯につかる、寝室を涼しくする、通気性のよい寝具・衣服を使う等の工夫をして、睡眠休養感を高めましょう。



●丈夫な体を作ろう

朝食を摂り、1日3食、バランスのとれた食事を心がけましょう。人は多少暑さになれることができ、早く汗が出て体温の上昇を抑えられるようになります。これを暑熱順化といいます。個人差がありますが、2週間程度を要します。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、生活習慣を整えましょう。

筋トレのすすめ シリーズ 1

腕よりも脚の筋量が減りやすいことがわかっています。脚の筋量が減ると、立ち上がる、歩く、階段を上るといった動作がスムーズにできなくなってしまいます。いつまでも元気に動き回れる生活を送るためにも筋トレで脚の筋量を確保しておきましょう!

【脚の筋力アップトレーニング】

1 スクワット

下半身の筋肉をまんべんなく鍛えられます!

- ①おしりを突き出すようにしゃがんでいき、1秒止めてからスタート
- ②膝を伸ばしきる手前までゆっくり立ち上がり、①の姿勢にゆっくり戻る。

- 足幅は肩幅に、つま先と膝はやや外側に立って立つ
- 頭の後ろで手を組む

10回×2～3セット



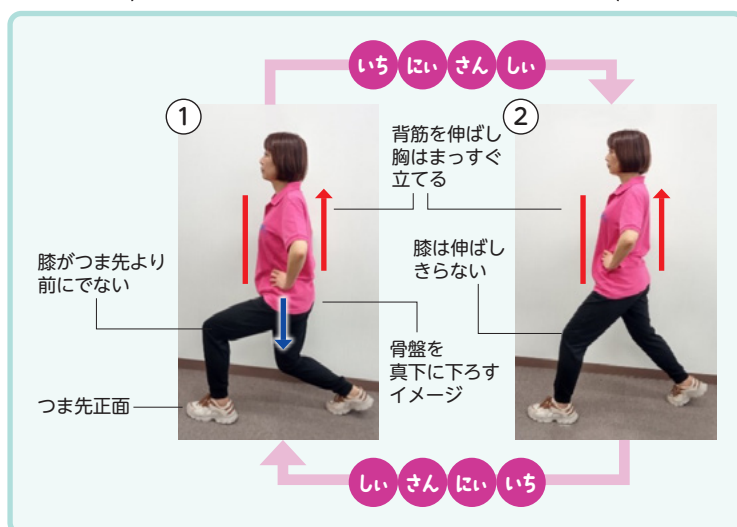
2 フォワードランジ

前に出した方の脚に負荷がかかります

- ①両膝を曲げて腰を落としたところで、1秒止めてからスタート
- ②膝が伸びきる手前までまっすぐ垂直にゆっくり立ち上がり、①の姿勢にゆっくり戻る
- ③反対の脚で同じ動きを繰り返す。

- 脚を前後に開いてまっすぐ立つ
- 両手は腰に添える

左右各10回×2～3セット



フォームを確認しながらゆっくり動き、無理をせず取り組みましょう! 少しずつ増やしてパワーアップ!!

個人会員組織 **KKC Let's**

公式LINEができました!

会員の皆様の健康管理に役立つ耳より情報をお届けします!

KKC Let's
のご案内は
こちら



LINEの
友だち登録
はこちら



編集
後記

夏の風物詩、セミの鳴き声が聞こえた方も多いのではないのでしょうか。暑さ対策をしっかりとして、体調を崩さないよう楽しい夏をお過ごしください。これまでのKKCタイムズやKKCチャンネルはホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください。次は秋にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください。

KKC 一般財団法人 **近畿健康管理センター**

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

