

ひとりごと” 今月は 歯科助手 家原 です

# ひとりごと

今月は 歯科助手 家原 です



今年はとても暑く 体調を崩される方が多いですね ☹️

特に **熱中症** ☀️ 今回は熱中症について調べてみました!

## 熱中症の症状

- ・めまいや顔のほてり
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい
- ・体温が高い、皮膚の異常
- ・呼びかけに反応しない
- ・まっすぐ歩けない
- ・水分補給ができない

## 予防・対策

- ・「水分を」こまめにとろう  
のどがかわいてなくても水分をとりましょう
- ・「塩分を」ほどよくとろう
- ・「睡眠環境を」快適に保とう
- ・「気温と湿度を」いつも気にしよう
- ・「室内を」涼しくしよう
- ・「衣服を」工夫しよう
- ・「冷却グッズを」身につけよう
- ・「飲み物を」持ち歩こう
- ・「休憩を」こまめにとろう

## もし熱中症かな?

・ **と思ったときは**

- ・すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ・塩分や水分を補給しましょう。  
(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりにはやめてましょう)

「熱中症ゼロへ」というHPにも詳しく載っているので皆さん参考にしてください 😊

## やっと皆で行けました！ ～院内旅行 In 神戸～

「家庭のある人も独身の人も、皆で行ける旅行に行こうよ」と数年前から毎年企画している  
院内日帰り研修旅行。

水害やお子様の病気などで、今まで全員揃うことがありませんでした。

今年こそは!と企画した、  
『神戸でエステして、ホテルの中華で美味しいものを食べて、一流の接遇を学ぼう』  
旅行。

直前に、まさかの西日本豪雨被害。

床下浸水被害のスタッフもいたり、土砂崩れによる通行止めの影響で、舞鶴から通ってくれている2人が、出発時間を1時間以上早めるハプニング。

でも、育休中のスタッフを除いて、初めてメンバー全員で旅行に行けました(^-^)



丁度、医院開業 18 周年とも重なり、  
ホテルからサプライズで  
お祝いメッセージのプレートも頂きました😊



スタッフと感動を共有できたことで、おもてなし・接客意識を高めるいい経験ができたと思います。



最後に皆でパチリ  
いいメンバーに恵まれて幸せです😊



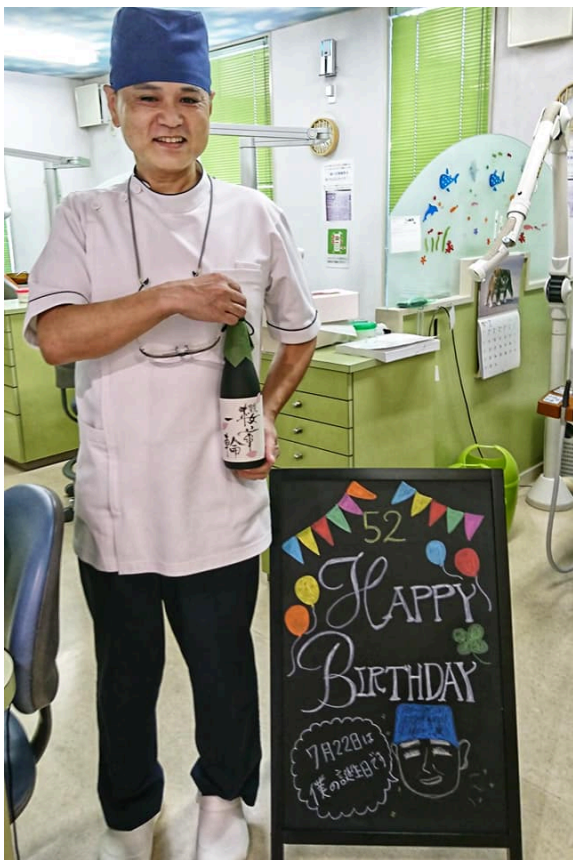
## 52 歳になりました

7/22 誕生日を迎えて52歳になりました。そして同時に医院も18年目を迎えました。

歯科医師会の仲間から、そしてスタッフから、お祝いして頂き感謝しかありません。

52 歳になりましたが、これから自分の医院だけでなく、どのように社会貢献していけるか、

じっくり考えていきたいと思えます。



## 熱中症予防のウソ・本当

熱中症予防、やっとテレビでもスポーツドリンクでなく、経口補水液が取り上げられるようになってきましたね。

**誰でもできる熱中症対策**

- ・3食しっかり食べる  
朝食には**ご飯とみそ汁**がオススメ
- ・寝る前と朝起きた時  
**コップ1杯の水分**
- ・外に出る時は**日傘**を持っていく

自家製経口補水液  
水 1 L  
砂糖 40g 塩 3g

でも残念なのはどのテレビも、「砂糖を加える」と紹介されている事です。

緊急時は仕方ありませんが、できれば「ブドウ糖」を加えた方がいいです。

砂糖はネバネバのプラークを作るのでむし歯の原因になりやすく、また下痢の原因にもなります。

患者にされがちな糖質ですが、経口補水液を吸収するスピードを上げる重要な役割があります。

最も吸収効率のいい糖質濃度は2パーセントと言われています。

それよりも多くても少なくとも吸収効率が落ちます。

500mlのペットボトルならスティック状のブドウ糖5gを2本。ブドウ糖は手に入りにくいのが難点ですが、ネットで購入できます。

500mlのペットボトルで作れる経口補水液セット(スティック状のブドウ糖2本、塩)を作って持ち歩くといいかもしれません。

飲み方は50~150mlをゆっくりこまめに。点滴のように少しずつ吸収していくイメージです。

## 患者様の疑問に答えて

Q: 受動喫煙は、口の中にどのような影響を与えますか？

A: 受動喫煙とは他の人が吸っているタバコの手から出てくる有害な物質（副流煙）を吸い込んでしまうことを言います。お口の中では受動喫煙によって、虫歯や歯周病の原因になると言われています。特に親がタバコを吸っていると、子どもがむし歯になるリスクが2倍近くになります。ニコチンが虫歯菌（ミュータンス菌）に作用して、歯にくっつきやすくなったり、酸を多く作って歯を溶かしたり、さらにその酸が薄まらないようにバリアを作るためと言われています。今流行している加熱式タバコは副流煙は出ませんが、喫煙者の吐く息でニコチンが放出されます。周りの人の県境の影響も考えて、禁煙を試みましょう。

