

ももたろう便り

2025年 夏号

暑中お見舞い申し上げます

毎朝、うるさいほどの蝉の声で目が覚める——
そんな季節になりました。

中学生の頃、ある夏休みの日、新聞の一面を
使った広告を目にしました。

木にとまった蝉が鳴いているように見える写真
に、短い一文だけが添えられていたのです。

「短いから、一生懸命」

どんな会社の、どんな広告だったのかは
まったく覚えていませんが、その言葉は
今でも心に残っています。

調べてみると、蝉の幼虫は土の中で樹液を吸い
ながら成長し、ツクツクボウシは1～2年、
アブラゼミやミンミンゼミは2～5年を過ごす
そうです。そして、夏に地上へ出て成虫となり、
鳴き声を響かせるのは、わずか2～3週間。
それを知ってか知らずか、蝉たちは毎日
一生懸命に鳴いて過ごしています。

「短いから、一生懸命」——。

生きているものすべて、命には限りがあり、
いつか終わりが訪れます。限りある命だから
こそ1日1日を大切に、充実させて生きたい。

あの広告は、そんなメッセージを伝えて
いたように思います。

私たちクリニックの職員もまた、
ご自宅や施設で療養されている
患者さまの毎日が、少しでも豊かで
良い時間となるようにと願いながら、
暑くても寒くても皆さまのお宅へ訪問
しています。日々の暮らしの中で楽し
かった出来事などをお聞かせいただければ、
私たちにとっても一日がより充実したもの
になると感じています。暑い日が続きます。
室内の温度調節や水分補給に気をつけながら、
元気にこの夏を乗り切りましょう。

院長 小森栄作

このシステムを使うこと
で、医師は限られた訪問
時間の中で患者さんやご
家族としっかり向き合っ
て、診察に集中すること
ができます。データの管
理については、国の指針
に則って、細心の注意を
払っておりますのでご安
心ください。よりよい診
療を提供するための取り
組みに、何卒ご理解とご
協力をお願いします。

く
れ
ま
す。

この度もたろう往診ク
リニックでは、よりよい
診療時間がもてるよう、
カルテ入力を助けてくれ
るシステムを導入します。
具体的には、診療時の会
話をマイクで拾い、その
音声データからコン
ピューターが文字起こし
をすることで、医師によ
る診療録の
作成を
補助して
くれます。



医療法人 ザイタック

ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

TEL: 086-242-3232 ☒ info@momotaroclinic.jp

FAX: 086-242-3233 [https:// www.momotaroclinic.jp](https://www.momotaroclinic.jp)



MOMOTAROOSHINCLINIC

命がけの夏

近年8月の平均気温は上昇し続けており、特に最高気温が35℃を超える猛暑日が増えています。ひと昔前ならクーラーがないお宅も珍しくなく、扇風機と団扇があればやり過ごせたでしょうが、この処の暑さでは屋内にいても熱中症になってしまいます。

意識的な体温調整を



夏の気温が年々高くなっており今年も北海道でも40℃を記録するほどの暑さです。1980年東京8月の平均気温は23.4℃、9月は23.0℃でした。この頃、「熱中症」という言葉は一般に使われてなく、屋外の炎天下で長時間過ごして起こる「日射病」や「熱射病」という言葉がよく使われていました。

各地で熱中症で亡くなったり病院に運び込まれる人が増えています。熱中症で救急搬送された人の6割近くは65歳以上の高齢者で、なんと4割は家の中で発症しています。

- ・ 高齢者は身体の水分の割合が低く、脱水状態になりやすい。
- ・ 喉が渇いたという感覚も衰えるため水分補給をマメに行わなくなる。
- ・ 体温調節する機能も衰え、気温を感じ取る皮膚や神経が上手く働かなくなっている。
- ・ 発汗機能が低下して汗をかきにくい為、気化熱による体温調節が難しい。

御歳を召されると冷房を苦手と感じる方が多く、エアコンの設定温度を高めにする傾向があります。また就寝時にエアコンをつけたままにするのは体に悪いと思われる方も少なくありません。発汗機能の衰えで体温調節もできにくく、屋内でも熱中症にかかりやすくなっていますから注意が必要です。

エアコン
じょうぶに使わなきゃ
おえんてー

暑くい寒みいも
感じこえなつとん
じゃけえ



私たちが目指すこと、
自分らしい人生を選択できる
笑顔あふれる地域を創出します
私たちの使命、
在宅療養の不安を
安心と喜びに変えて
「家で生きる」を支えます
必要な時いつでも私たちの
医療支援を提供できるよう体
制づくりに努めています

高齢者ばかりではありません。若年でも、疾患や服薬の影響、低栄養などによっても体温調節機能が低下し、熱中症にかかりやすくなります。

湿度や気温などの環境調整や、意識的な水分補給をして熱中症の予防意識を高めていきましょう。

