



加藤内科 広報新聞 夏号



今年も暑い夏になりました！

朝のニュースで「今日も35℃を超える猛暑日となります！！」

なんて聞くと、もう外に出るのをやめたくくなります・・・。

熱中症警戒アラートも各都道府県で発令され、气象台はこまめな休憩や水分補給を行うなど、熱中症の予防を呼びかけています。



熱中症ってどんな症状？

- ◇めまいや顔のほてり
- ◇頭痛
- ◇立ちくらみ
- ◇汗のかき方がおかしい
- ◇筋肉痛や筋肉のけいれん
- ◇体温が高い
- ◇からだのだるさ
- ◇皮膚の異常
- ◇吐気

適切な予防をして

熱中症を防ぎましょう



のどの渇きを感じる前にこまめな水分・塩分補給を



エアコン・扇風機を利用



直射日光を避けよう、服装を工夫しよう



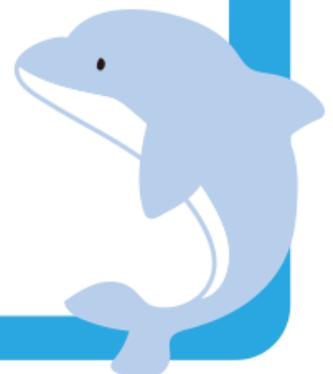
暑いときはマスクをはずそう *人との距離を確保



適度な運動で体力づくり *激しい運動は控えよう



十分な睡眠をとる 朝食をしっかりとうろう



新型コロナワクチン接種について

★9月20日より 現在流行主株であるオミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチンを使用した接種が開始されます。全ての年齢の方を対象とした接種となります。
加藤内科での接種開始日はまだ未定です。
決まり次第ホームページ・掲示板にてお知らせいたします。

手汗に悩んでいませんか？ 原発性手掌多汗症かもしれません！

手汗でプリントが破れてしまう・・・
手汗が多くて恥ずかしい思いをしたことがある・・・
手汗で鉛筆がすべって持ちづらい・・・
そんな手汗のお悩みをお聞きすることがよくあります。



原発性手掌多汗症とは、特に病気など明らかな原因がないにもかかわらず手のひら（手掌）に日常生活に支障をきたすほど、たくさん汗が出てしまう状態です。

＜原発性手掌多汗症の診断基準＞

手の多汗症状が**6か月以上**続き、
特に病気などの明らかな原因がないにもかかわらず
以下の6症状のうち**2項目以上当てはまる**場合、
「原発性手掌多汗症」と診断されます。

- ①最初に手の多汗症状が出たのが25歳以下
- ②左右の手のひらに汗をかく
- ③睡眠中は発汗が止まっている
- ④1週間に1回以上、手の多汗症状がみられる
- ⑤家族に同じ症状の方がいる
- ⑥手汗のために日常生活に支障をきたしている

手汗で悩んでいる患者様は国内で約493万人いると推計され決して珍しくありません。

多くは10代頃（平均発症年齢13.8歳）に症状が現れはじめ学校生活にも支障がきたしていることがあります。

また、治療法があることの認知が広がっていないため成人になっても手汗のために困っている方が大勢いると考えられます。



気になる方は早めに医師に相談してくださいね。

次回：9月末ごろ

