

7月
「膀胱がん」
啓発月間です！

毎月19日は
「ピンクの日」
乳がんの啓発日です！

以前は不治の病と言われていた「がん」ですが、近年では医療の進歩もあり治る病気と言われるようになってきました。早期発見、早期治療によりその可能性は格段に上がります。また、副作用の強い薬を使用しない、手術をしないなどの選択肢も増えます。まずは定期的な検診に行かれることをお勧めいたします。

今号の特集

夏、到来！？多飲症・水中毒に注意！！～熱中症対策に潜む罠～



暑い時期がやってまいりました。屋外レジャーなども盛んになり楽しいことも何かと多い時期ですが、この時期注意が必要なのが「熱中症」ですね。熱中症についてはもはや説明不要なくらい有名な病気になりました。また、対策として「水分を多めに摂取する」と言うことも浸透しているのではないのでしょうか？では、「多飲症」や「水中毒」という症状には聞き覚えがあるでしょうか？「水中毒」と言うのは何も汚い水や腐った水を飲んだ時に起こすような下痢や腹痛のことでないんです。タイトルにある通り、「熱中症対策に潜む罠」が「多飲症」「水中毒」なんです。私たちは汗により体温を調整していますが、汗には水分の他に塩分などのミネラル分も含まれています。そこに多量の水だけを補給すると、「低ナトリウム血症」と言う状態に陥ります。これが「水中毒」の正体です。水分補給以外にも多量の水をいっきに飲むことでも起こるようです。水中毒も状態が悪くなると命の危険のあるものです。

熱中症対策に一番いいのは「経口補水液」と言われています。代替品でスポーツドリンクでもいいかもしれませんが、大切なのは「水」だけでなく塩分も含めた「ミネラル分」も一緒に補給することなんです。熱中症だけでなく、多飲症や水中毒にも注意しながら、楽しい夏を過ごしましょう！

【参考文献】厚生労働省 HP. <https://www.mhlw.go.jp/>、トリム・ミズラボ HP, 水を飲みすぎるとどうなる？

イベント 予定

7/24～28

レモネードスタンド

開催時間は 13:00～17:00 までです。限定 100 杯程度とさせていただきます。なお期間内でも材料がなくなり次第終了とさせていただきます。

あなたの 1 杯が小児がん患者に特別なえがおのエールを送ります。

※収益の一部はがんの支援団体（レモネードスタンドジャパン）へ寄付させていただきます。

7/25～26

ハーバリウム作り

開催時間はレモネードスタンドと同様に、13:00～17:00 までです。

限定 30 個となります。材料がなくなり次第終了とさせていただきます。

製作費は材料費等込みで 200 円です。作業時間は約 30 分程度です。

エールから
タオル寄付のお願い

エールではがん治療の副作用等にて脱毛に悩まれている方等へタオル帽の寄付・寄贈させていただきます。そこで作成に使用するためのタオルの寄付をお願いしております。人の肌に触れるものですので未使用品のみのお受付とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

私たちベストオブライフサポートエールでは、病気や介護にお悩みの方の憩いの場として活動しております。まずはお気軽にご相談ください。スタッフ一同お待ちしております。

ホームページにも活動等の内容等を掲載しております。是非ご覧ください。

QRコードからもご覧いただけます→

URL:<https://hospice-yell.com>

本誌へのお問い合わせは、Tel:0285-37-9837 担当:永沼までお問い合わせください。

