

そよかぜだより

2020
8月号

そよかぜ歯科医院のURL
<http://soyokaze-dc.com>



八月(葉月)

8月に入り、夏本番ですが暦の上ではもう立秋をむかえました。今年の夏もとても暑い日が続きますね。危険な暑さとも言われていますが、1つ暑い日が続くとい食欲もなくなり夏バテをしていますが、水分やミネラルなどしっかりと取り、乗り切りましょう。

また、夏は積乱雲が発生しやすくなっており、ゲリラ豪雨の心配があります。お出かけの際は、バックに折りたたみ傘を入れておくといいかもかもしれませんね。

熱中症警戒アラート

最近、ニュース番組などで聞く熱中症警戒アラート。関東甲信の9都県で7月からスタートしています。環境省と気象庁が来年度からの全国運用に向けて試行するもので、多い年には10万人近くが救急搬送されている熱中症対策として導入されています。

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気づき」を呼びかけて予防行動をとるための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に、その前日夕方または、当日早朝に発表されるので、予防行動を積極的にとりましょう。

高齢者と要介護の割合および推移

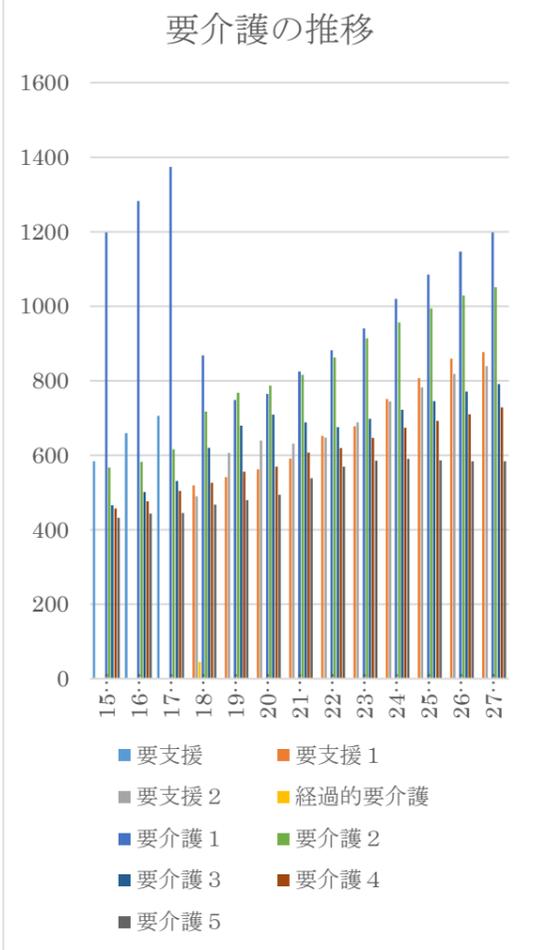
平成30年高齢社会白書(内閣府)によると日本の65歳以上の高齢化率は約3割です。これは少子高齢化でわかるように高齢化率は年々増加しております。しかしながら、健康年齢と平均寿命には男女とも10年差があります。つまり、自律していない高齢者が多いこと、多かれ少なかれ人の手による介護が必要とされています。

① この介護ですが、現在各市町村が中心で財源を確保している比較的症状が軽度な要支援(2段階)と、症状が中程度から重度(5段階)の要介護に分けられます。この介護サービスを自分の自宅で行う居宅サービスと、外部施設で行うものに分けられます。被介護者の希望の約6割は居宅希望となります。

② 介護を受ける原因疾患として最も多いのが認知症、脳血管障害、心疾患、悪性新生物(がん)、脊柱管狭窄症、骨粗鬆症、大腿部骨折などが多くみられます。

③ 要介護にならないようにするためには、日々の健康維持が必要です。筋力低下の防止(歯科領域では噛む力の低下防止、義歯作製など咬合の改善)、生活習慣病の改善(歯科領域では歯周病の治療、予防)、そして適度な運動、楽しみを持つことが重要です。

要介護の推移



日傘

暑い日が続くなか、新型コロナウイルスの流行でマスク着用によりリスクの高まる熱中症への対策として、日傘が注目されています。高い遮熱効果に加えて、傘を開くと自然に社会的距離が取れることから、環境省では日傘の日常的な使用を推奨しています。遮光率99%以上で遮熱効果のある日傘を使用すると、30度の外気温の場合、汗の量が17%減り、熱中症警戒レベルを1段階下げることがあります。最近では、お子様用や男性用もありますので、使用してみたいかでしょうか？

院長のそよ

新型コロナウイルス感染流行は留まるどころか、第二波と思われる流行で世間をにぎわしています。経済の中心の東京では毎日300人以上の新規感染者の発生でもはや、働く場、飲食の場からかけ離れている状態です。他に、この感染流行により、学びの場も正常には機能していないと感じます。

政府はこの感染流行の拡大防止、鎮静を図ることも落ち込んだ経済の立て直し、学びの場の復活、医療破壊の防止などを一挙に考えなければならなく、決定的な解決策がないことが現状だと思っています。

こんな時に何が必要でしょうか？ マスク等々で色々な専門家やコメンテーターが沢山の意見があり、興味深いところですが、統一した見解もありません。

そこで私が感じたことがあります。現在、表現の自由が有りすぎるのではないのでしょうか？ そのほかにもみんな一丸となることが不足しているような気がしません。いかがでしょうか？