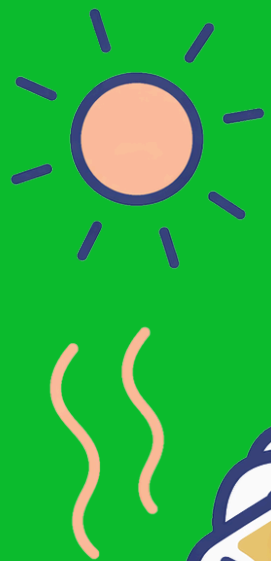


Smart Clinic United

Paper Smart

特集 **今から始める熱中症対策！**



2026 05
TAKE FREE

腰部脊柱管狭窄症では、神経の通り道である脊柱管が狭くなり、歩くと脚のしびれや痛みが出る場合があります。多くの場合は薬や運動などの保存療法から始めますが、歩ける距離が極端に短くなったり、神経麻痺が進行するなど、生活に支障をきたす場合には手術を検討することがあります。

手術の目的は、狭くなった脊柱管を広げて神経の圧迫を取り除くことです。痛みを完全になくすための手術ではなく、「歩ける生活を取り戻す」ことが大きな目標になります。

腰部脊柱管狭窄症の手術とは？
どんな手術で何が変わるの？

スマクリの健康チャンネル
スマクリTV



YouTube

今回の動画はこちら

腰部脊柱管狭窄症の手術とは？



QRコードを読み込んで
ご視聴ください

代表的な手術には、神経の圧迫を除く「除圧術」や、背骨が不安定な場合に行う「固定術」があり、症状や脊椎の状態によって選択されます。生活の質を高めるための治療として正しい理解を持つことで、手術への不安を減らすことができます。詳しくはスマクリTVで解説しますので、ぜひご覧ください。

SMART INFORMATION

第1駐車場にスマクリオリジナルこいのぼりが登場！

爽やかな風がそよぐ5月になりました。

駐車場にあるのぼりに紛れて、こいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいます。ぜひ探してみてください！

スマートクリニックは、子供たちと皆さまの健康を応援しています。



発行：多治見スマートクリニック広報（発行日2026年5月1日）

〒507-0015 岐阜県多治見市住吉町7丁目27-27

本誌に掲載されている記事、写真、図表などの著作権は、スマートクリニックまたは著作者に帰属します。無断での複製、転載、翻訳、販売などを禁じます。また、本誌に登場する体験談は、個人の見解に基づくものであり、これをもって一般的な効果や結果が保証されるものではありません。

今から始める熱中症対策

気温が急に上がる前に、体を暑さに慣らしておくことが大切です。今の時期からできる熱中症対策で、これからの時期を乗り切りましょう！

5月はまだ真夏ほど暑くない一方で、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要な時期です。特に急に気温が上がった日や、湿度が高い日には、屋外での作業や運動だけではなく、屋内でも体が熱がこもりやすくなります。

熱中症予防の基本は、こまめな水分補給と休憩、室温や湿度の調整です。のどが渴いてからではなく、早めに水分をとることを意識しましょう。

熱中症を疑う場合は

まずはすぐに涼しい場所へ移動します。屋外なら日陰や風通しのよい場所、可能であればエアコンの効いた室内へ移動しましょう。

次に、衣服をゆるめ、体を冷やします。首のまわり、わきの下、太ももの付け根など、太い血管が通る場所を冷やすと効果的です。意識がはつきりして、自分で飲める場合は、水分と塩分を補給します。環境省や日本気象協会も、涼しい場所への移動、体を冷やすこと、水分・塩分補給を応急処置の基本として示しています。

すぐにできる！熱中症対策

1 こまめに水分をとる

入浴前後や起床後など、のどが渴く前に時間を決めて少しずつ水分をとりましょう。1日あたり1.2ℓ(コップ6杯)が目安です。汗をかいた時は、塩分補給も大切です。

2 室温・湿度を確認する

室温は28℃以下になるように調整しましょう。湿度を60%以下にすると快適に過ごせます。

3 お出かけの際は暑さ対策を

外出時は、風通しが良い半袖などの、涼しい服装を心がけましょう。以下のグッズも便利です。

- ・帽子や日傘
- ・扇子・ハンディ扇風機
- ・濡れたタオル

体調が悪い日や猛暑日は、無理をしないという判断も大切です。



ただし、呼びかけへの反応が悪い、意識がぼんやりしている、自力で水分が飲めない、吐き気や嘔吐がある、などの症状が改善しない場合は、無理に水分を飲ませず、すぐに救急車を呼びましょう。

Tastes amazing!



耳鼻咽喉科の風だより

OTO NEWS

耳鼻咽喉科中川医師が皆さまに送る、耳・鼻・喉のちょっとしたお話。
今回は味についてのお話をお届けします。

甘味 塩味 苦味 酸味 うま味
感じてますか？

味わい深い、味のはなし

人間は、舌にあるブツブツとした赤い点の味蕾(みらい)という器官で、「甘味」「塩味」「苦味」「酸味」「うま味」の5つの基本の味を感じます。さらに、味蕾の中にある、味細胞から味覚神経を介して、脳に味が伝わります。ちなみに「辛味」「渋味」は舌の感覚への刺激やしびれであり、味には含まれません。

それぞれの味を感じる味蕾は、右図のように分布しています。面白いですね。



美味しい食事には
匂いも重要！

くくなり、食事が美味しく感じられないことがあります。

慢性副鼻腔炎の治療後に食事が美味しくなったという方もいらっしゃいました。スギ花粉やダニアレルギーによる鼻づまりでお困りの方には、舌下免疫療法という治療がおすすめで、花粉の飛散が落ち着く6月から治療できます。

味覚と嗅覚のお困りことは耳鼻咽喉科にご相談ください。

今回教えてくれたのは



中川 佐和子
耳鼻咽喉科院長

多治見市出身
県立多治見北高等学校卒業
旅行が大好き

味覚障害の原因

味覚障害の原因には、亜鉛不足やビタミン不足、感冒(風邪)・ウイルス感染による舌炎、唾液減少、薬の副作用、ストレス、加齢によるものなどがあります。稀に全身性の疾患が原因で味覚障害が生じることもあります。

過去には、綺麗好きが行き過ぎて、舌をブラシでこすりすぎてしまい、舌の粘膜に炎症を生じている方を診察したこともあります。

「味覚」は、問診、視診、血液検査や尿検査、味覚検査によって総合的に判断します。

美味しい食事には、匂いも重要

匂いが分からなくなると、味を感じに