

# 今治市民の皆様のためのすてき健康講座 夏のパーキンソン病は要注意! 脱水・熱中症・転倒を防ぐために

第95話

講師  
かとう内科  
加藤丈陽先生

前回サルコペニアについて教えてもらいました。今回はパーキンソン病の方が夏に注意が必要なることを教えてもらいました。

**マイタウン**…パーキンソン病の方は、暑くなると体調を崩す方が増えますよね。夏は特に注意が必要なんですか？

**加藤**…はい。パーキンソン病の方は、自律神経の働きが乱れ、汗のかき方や体温調節がうまくいきにくくことがあります。マイタウン…それは大変です。そうなる前に、予防する工夫が大切です。

## 暑い時期こそ、足腰を弱らせない工夫が大切です

そのため、夏場は脱水や熱中症に特に注意が必要なんです。マイタウン…熱中症になると、どんな症状が出るんですか？

**加藤**…めまい、ふらつき、大量の発汗、筋肉痛、こむら返りなどがあります。これはパーキンソン病に限らず、誰にでも注意が必要な症状です。これらに加えてパーキンソン病の方は手足の動きが急に悪くなったり、一歩



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医  
脳神経内科学会 専門医指導医

**マイタウン**…外に出ると危ないけれど、動かないのもよくないですね。加藤…そこが夏の難しいところです。散歩や運動は、朝や夕方など涼しい時間帯に行いましょう。

- ① 夏のパーキンソン病では、脱水・熱中症・転倒に注意
- ② 水分だけでなく、塩分や糖分の補給も意識する
- ③ 涼しく安全な環境で体を動かし、足腰を弱らせないことが大切



まとめ

体調が悪い時は、無理に運動しないことも大切です。また、室内でも熱中症は起こりますので、エアコンなどで室温を適切に保ち、水分補給や休憩がしやすい環境で体を動かすことが大切です。マイタウン…安全に体を動かすには、環境づくりも大切なんですね。加藤…はい。それに加え、立ち上がる時のふらつきにも注意が必要で

は立ちくらみが起こりやすい場面です。急に立ち上がらず、いったん座ってから、ゆっくり動き出すようにしましょう。マイタウン…夏の体調管理は、普段以上に大切なんですね。加藤…その通りです。パーキンソン病の方は、普段は落ち着いて生活できていても、脱水や熱中症をきっかけに、生活の質が大きく下がることがあります。だからこそ、夏場は普通の人以上に「体調を崩すきっかけ」を作らないことが大切です。

パーキンソン病のリハビリ、始めませんか。症状に合わせた専門リハビリを行っています

詳細はホームページをご覧ください  
QRコードはこちら

お問い合わせは  
(医)かとう内科  
☎(0898)23-2310



禁煙外来についてはこちら



家や土地の無料査定受付中  
買取り・建売は一切おこなっておりません

仲介・査定専門の不動産会社です

西山 能信 菅 玲子 重松 和希

LIXIL不動産ショップ  
イーアールイー愛媛不動産情報  
重松建設株式会社 不動産室

今治市常盤町4丁目7-6 宅建許可 愛媛県知事(13)第1166号/愛媛県宅地建物取引業協会会員  
☎0120-969-141

無料 ご予約制  
初心者向け  
新NISA解説セミナー

新NISA 始めるなら NISA活用法

「こんな事が学べます!」

- 話題の「新NISA」について
- 将来のための資産形成の考え方
- 初心者にも多い誤解とは…

講師：田口 耕一(株式会社LPHライフコンサルタント) ファイナンシャルプランナー(AFP)、証券外務員1種、相続診断士、住宅ローンアドバイザー  
業界歴15年の経験を活かし、今まで1,000世帯以上の顧客を担当。将来を見据えた資産づくりをサポートしてきた。お金の話は不安を感じやすい分野だが、「安心と楽しみのご提供」をモットーに、制度や商品をわかりやすく整理し、生活や人生設計の中でどのように活かせるのかを丁寧に伝えている。

新NISAのおススメポイント

- 非課税制度  
利益が出ても税金がかからない!
- 月々1,000円からでも運用でき自由に引き出せます  
※現金化には数日かかります

7/4(土) 参加特典 II  
スイーツお土産  
今治地域地場産業振興センター2F 中会議室(今治国際ホテル向かい)

【午前の部】 10:00~12:00  
【午後の部】 13:30~15:30

【申込方法】 二次元コードを読み込んで応募フォームからお申し込みください。  
【締切】 開催日の前日まで  
※定員になり次第締め切り  
【問合せ】 080-2854-8809 (平日10:00~17:00)  
「新NISA解説セミナー」事務局

定員:各回10名  
対象:18~65歳までの方

お申込はコチラ

TOHOシネマズ新居浜 (6/9現在)

公開中 ◆モブ子の恋 ◆山口くんはワルくない  
6/12 ◆Michael/マイケル  
◆劇場版「旅人検視官 道場修作」  
◆映画「おそ松さん 人間クズ化計画!!!!!!」  
6/19 ◆ゴジラ・モスラ・キングギドラ 大怪獣総攻撃

6/19~ ◆免許返納!?  
6/23~ ◆コードギアス 奪還のロゼ 最終幕  
6/26~ ◆それいけ!アンパンマン パンタンと約束の星 ◆英国ロイヤル・オペラ「ジークフリート」

※上映スケジュールは変更する場合があります。  
※TOHOシネマズの3D鑑賞料金は、+400円です。  
(3D鑑賞料300円+メガネ代100円)

24時間自動音声案内 ☎050-6868-5019

ガスコンロ(LPGガス用)・レンジ・炊飯器  
買取強化中(高年式)

リサイクル&ディスカウント おもしろSHOP  
営業 9:00~18:00 今治店  
休 火曜日  
HPはコチラ  
☎0120-3196-39  
今治市北鳥生町1-3-40

羽毛目リフォーム ¥23,980より (税込)

お預かりした羽毛を洗浄・乾燥  
新しい羽毛を補充(300g)  
衛生加工(抗菌防臭・防カビ)  
新しい側生地

大特価在庫品  
メーカー希望小売価格の  
60%~30%OFF

にのみや 今治市横田町1-8-48 営業/10:00~19:00 ●休/水曜日  
(二宮ふとん店) ☎(0898)24-0185

6/12~ お買い上げのお客さま粗品プレゼント

「いっかやるなら」  
絶対に今。

物価高騰で塗料の値段は上昇を続けています。早めの対策を。

最長10年の保証年数 お見積り無料 診断無料

代表 藤本さん

その壁、放っておくと危険です  
外壁・屋根を同時にすると  
足場代が1回で済みます

通常 77万円  
69.7万円 (税込)  
※25坪~30坪(外壁面積約120㎡)のお家となります。  
-外壁59万-屋根18万- 他にもお得なプランございます!

6月ご成約特典  
新米5kgプレゼント  
先着10名様

住まいを信頼と技術で守る住宅革命  
しまなみホーム  
(合同会社 今治塗装工業)

0800-777-3113  
☎080-2995-2953

しまなみホーム  
事務所/今治市別宮町4-1-5 受付時間▶10時~17時

営業スタッフ募集中