

Anna先生のLife in JAPAN Vol.30



■Anna・George
 アンナ ジョージ
 ・1987年生まれ。英国ノーフォーク出身。
 ・2010年8月から只見町英語指導助手。
 ・小学校と中学校で語学の指導を行います。

現在、私は日本を離れるための準備を進めています。その作業は私に悲しみを与えます。日本を離れる前にできるだけの多くの日本食を食べようと心がけています。日本食は国外でも食べることができず、そこでは大変高価なのです。さらに焼き肉屋さんやしゃぶしゃぶ屋さんにはあまり見かけることができませぬ。私は会津のソースカツ丼の“ソース”を持ち帰ろうと思っています。地域の特別な料理は購入することも作ることでも大変難しいのです。

小学校では、私の授業は最終回を向かえつつあります。今週は明和小学校で最後の授業を行



ってきました。さよならを言うのがとてもつらかったです。児童・生徒のみなさんが私と学んだ3年間の英語学習を楽しんでくれたことを期待しています。

私はみなさんを決して忘れません。みなさんが次に来るALTの先生とも楽しく、一生懸命勉強してくれることを期待しています。

私にはまだまだ日本で見たもの、やりたいことがありますが、そういつたことも含めて、いつの日かまた日本に戻ってきたいと思えます。今も会津や福島各地を訪れるようにしています。まだまだ行ってみたい温泉や、見てみたい景色がたくさんあります。この地を去る前にできるだけ多くの福島の土地を訪れようと思えます。

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 中曾根 悦子



これからの季節は熱中症に注意!

熱中症は、暑熱環境下において、屋内・屋外を問わず高温や多湿等が原因となつて起こります。室内でも発症するケースが多く、年々増加傾向にあります。

熱中症にかかりやすい素因としては、お子様、高齢者、肥満、睡眠不足、疲れ気味の方などです。

症状は、めまい、頭痛、吐き気、筋肉のつっぱり、けいれん、高体温などです。私たちの体は、汗をかくことで、体温を下げる調節をしています。脱水で汗をかくことができなくなると、体温が上昇してきます。また、体の塩分が汗で逃げてしまふので、筋肉のけいれんなどを起こします。そうなる前に、おかしいと感した時は、すぐに涼しいところで休み、冷たいものを飲み、体を冷

やしましょう。かかった場合の応急処置は、冷却と経口摂取による水分補給が基本となりますが、経口摂取が難しければ点滴を行う必要があります。

具体的な処置例は次のとおりです。

- ・経口補水液またはスポーツドリンクなどを飲む。
- ・スポーツドリンクではナトリウム濃度が低いいため、病的脱水時にこれを与えると低ナトリウム血症から水中毒を誘発する可能性があります。特にお子様は注意が必要で、経口補水塩の投与が望ましいです。手近な物としては味噌汁などが極めて有効です。(熱中症対策として)

適切な塩分摂取はやむをえません。夏場の重労働などでは早め早めの飲

用がトラブルを防ぐ重要なポイントです。

- ・霧吹きで全身に水を浴びせて、気化熱によって冷やす。
- ・涼しい場所で休ませる。
- ・汗をかいていないとしても、また、体温が高くなっても熱中症の可能性はあります。脱水だと、汗をかくことができませぬ。

これから、いよいよ暑さが本格的になります。日中炎天下での仕事は控えるなど、気を付けましょう。

朝日診療所からのお願い

* 状況により、入院患者さんへの付添(食事の介助等)をお願いします。ご協力がありますので、ご協力をお願い致します。