



令和7年度2号

池尻あんしんすこやかセンター便り

(世田谷区地域包括支援センター) 発行: 池尻あんしんすこやかセンター

【暑さに負けない身体づくりを！】



◆「暑熱順化」という言葉をご存知ですか？◆

暑熱順化とは「暑さに身体を慣れさせること」です。

身体が暑さに慣れることで汗をかきやすくなり、体温調節がスムーズに出来るようになります。この順化には約1～2週間かかると言われています。

◆暑熱順化を促すには？◆

○湯船に浸かって汗をかく。

(38℃～40℃のぬるめのお湯で、10分～20分程度)

※入浴前にコップ1杯の水を飲み、入浴中もこまめな水分補給を心がけましょう。

○無理のない範囲で屋外活動を行う。

○水分、塩分補給をこまめに行う。

エアコンの使用を控えるのではなく「身体を動かす時間」、「汗をかく事」を日常生活の中で意識的に取り入れていく事が大切です。

エアコンは我慢せず、積極的に使用しましょう。

◆暑熱順化はリセットされる◆

体が暑さに慣れてもそのまま効果がずっと続くわけではありません。

こんな時は暑熱順化がリセットされやすくなります。

○数日間、外出や運動をしていないとき

○旅行や長期休暇などで環境が変わったとき

○体調を崩して動けなかったとき

暑熱順化は2～3日身体を動かさないだけで低下し始めると言われています。

完全にリセットされた場合は再び慣らし直す必要があります。

暑熱順化は一度きりではなく継続が大切です。

日々の積み重ねで暑さに強い身体を維持しましょう！



地域を支えるまちのお医者さん 『かまやち内科クリニック』



連載♪

釜范正（かまやち ただし）と申します。勤務医時代は、慶應義塾大学病院 腎臓内分泌代謝内科で、糖尿病や高血圧症など生活習慣病の専門医として、最先端の治療を続けて参りました。その後、12年ほど前に、専門の生活習慣病を中心に幅広い内科疾患を治療する、かまやち内科クリニックを開業しました。

池尻・三宿地区の皆様が、何か健康について困った時に最初に相談できる身近な存在でありたいと思っています。糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、甲状腺疾患など専門領域の治療、気管支喘息や心臓病、脳梗塞など一般内科治療、介護保険主治医意見書作成、さらに必要に応じて、近隣の総合病院や慶應義塾大学病院への紹介などを行っています。健康診断で異常を指摘されたなど、何か健康に関するご心配があれば、どうぞお気軽にご相談ください。



かまやち内科クリニック

糖尿病内科・循環器内科・生活習慣病・一般内科

世田谷区池尻2-31-7

TEL 03-6450-8506

実態把握訪問のお知らせ

池尻あんしんすこやかセンターでは、池尻・三宿地区にお住いの65歳以上の方を中心に、ご自宅に訪問して生活状況の把握に努めております。

住み慣れた地域で元気に生活していくために、健康状態や生活の様子を伺い、介護予防活動や介護保険、保健福祉サービスのご案内を行っています。

福祉や保健の専門職である、池尻あんしんすこやかセンターの職員が参ります。

職員は「職員証」を提示します。

守秘義務は守りますので、

どうぞ安心してご相談ください。

男性2名、女性5名の計7名の職員が担当いたします。ご協力いただけますようお願いいたします。



池尻あんしんすこやかセンター（世田谷区地域包括支援センター）

●電話

03-5433-2512

●FAX

03-3418-5261

●住所 世田谷区池尻3-27-21

●窓口開設時間

月～土 午前8時30分～午後5時
(日、祝祭日、年末年始 お休み)

※あんしんすこやかセンターは福祉の相談窓口です

