

令和 8 年 8 月1日

患者様各位



暦の上では夏も終盤を迎えましたが、厳しい残暑が続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、7 月に行われた FIFA ワールドカップ 2026 では、日本代表が強豪ブラジルを相手に最後まで粘り強く戦い、多くの感動を届けてくれました。惜しくも決勝トーナメント初戦で敗退となりましたが、世界の強豪を相手に堂々と戦う姿は、多くの人に勇気と希望を与えてくれたのではないのでしょうか。

今大会では、試合内容だけでなく、「ハイドレーションブレイク(給水タイム)」が全試合で導入されたことも話題となりました。 前後半それぞれ 22 分頃に約 3 分間試合を中断し、水分補給や体温調節を行う時間です。 北中米の厳しい暑さから選手を守ることに加え、気候に関係なく全試合で実施することで、すべてのチームが同じ条件で試合に臨めるよう配慮された新しい取り組みです。

この 3 分間は、単なる休憩ではありません。疲労した体を回復させ、集中力を維持することで、ケガの予防や試合終盤まで質の高いプレーにつながっています。また、監督が選手へ戦術を伝える「作戦タイム」としても活用され、短い時間でも状況を立て直す大切な機会となっています。

私たちの日常生活でも、暑い日は「少し疲れたかな」と感じる前に休憩を取り、体を休ませることが大切です。透析患者さんは水分管理が必要なため、一度にたくさん飲むことはできませんが、エアコンを適切に使用する、外出時間を工夫する、涼しい場所でこまめに休憩するなど、暑さを避ける工夫が熱中症予防につながります。

スポーツの世界でも「休むこと」はパフォーマンスを維持するための大切な戦略です。皆さんも無理をせず、自分の体調と相談しながら、この暑い夏を健やかに過ごしてください。

今後も引き続き、「患者様第一」を心がけ、質の高い医療を提供すべく、診療に遺漏無きよう努めてまいります。何卒よろしくお願いいたします。



医療法人社団茅ヶ崎セントラルクリニック

院長 仙賀 裕