

あざみ通信

梅雨も明けたといえ、まだすっきりしない天気が続いています。天気が不安定なせいかこの時期夏風邪など体調を崩す方も多いようです。体に気をつけて暑い夏を元気に乗り切りましょう！



〒393-0047
長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550
E-mail. mail@azami-clinic.jp
URL. http://www.azami-clinic.jp/
あざみ胃腸科クリニック

ここ数年、避暑地といわれるこの信州でも夏は30度を越えるうだるような暑さの日が多くなってきています。以前はあまりなじみのなかった熱中症や冷房病、紫外線対策などという言葉もよく耳にするようになりました。日本の夏は昔と違ってきているのでしょうか。

年々暑くなる“夏”


温暖化の影響で地球の平均気温はここ百年で0.6度上昇しているといわれています。といわれても“そんな程度？”と思われるかも知れませんが、ニュースなどでもわかるとおり、年々真夏日(最高気温が30度を超える日)は増加しており、このままのペースで増加すると2100年には年間120日が真夏日になるとも言われています。このような真夏日の増加は健康にも影響を及ぼし、熱中症や食中毒が増える原因になっています。

東京の年間真夏日	1980年代	1990年代
	41.6日	50.8日

(三澤正：東京における近年真夏日出現状況の変化より)

どこでも起こる熱中症

熱中症というと、炎天下のグラウンドで起こるもの・・・と考えている方も多いかもしれませんが、工場や体育館、風呂場など、気密性の高い高温多湿・風のない場所では体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり熱中症がおこりやすくなります。以下に熱中症になりやすい状況をまとめました。

熱中症になりやすい状況	熱中症になりやすい人
<ul style="list-style-type: none"> 前日に比べ、急に気温が上がった日 気温が高なくても湿度が高い時 活動場所がアスファルトや砂など植物が生えてない、照り返しの強い場所 休み明けや練習初日 	<ul style="list-style-type: none"> 高齢者・幼児 肥満の人 過度の服を着ている人 普段から運動していない人 暑さに慣れてない人 持病のある人・体調の悪い人 まじめな我慢強い人 

熱中症の発生状況を見ると、若年者はスポーツ時、30～50代の方は労働時が多いのに対し、65歳以上の方は日常生活(室内での家事や飲酒、散歩中など)での発生が多いようです。熱中症による死亡者は2007年で900人以上のぼり、そのうち約75%が65歳以上になっています。

体力の衰えた高齢者は、若い人に比べて暑さを自覚しにくく、自分で体調不良を訴えることが難しい場合もあります。周りの方が注意して、水分摂取や温度管理など気を配るようにしましょう。

熱中症になったら・・・

熱中症はすぐによくなるような、軽度なものもありますが、重症になると命を落としてしまうようなこわい病気で甘く見てはいけません。具合が悪いと感じたら、無理せず早め早めに対処することが大切です。

熱中症の症状

- 【軽度】 めまい・たちくらみ
- 【中等度】 吐気・頭痛・倦怠感
- 【重症】 けいれん・意識がない
反応がおかしい



1.涼しい環境へ避難しましょう。

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内などに避難させましょう。

2.体を冷やします。

服を脱がせて体から熱の放散を助けます。うちわなどで体を扇いだり、アイスノンや冷たいタオルで、脇の下や足の付け根を冷やすことも有効です。

3.水分・塩分の補給。

意識がはっきりしていれば冷たい水を飲んでもらいます。大量に汗をかいている時は、汗で塩分も失われているので食塩水やスポーツドリンクなどで塩分もおぎなうようにしましょう。

4.反応がおかしかったり、症状の改善が見られないときはすぐに医療機関を受診しましょう。

夏にまけない体づくり

熱中症や、夏バテを予防するためには普段から暑さに負けない体を作ることが大切です。

1.バランスの良い食事で、こまめな水分補給を！

夏は暑いからといって、そうめんなど簡単なもので済ませてしまいがちですが肉や魚、そして野菜をたっぷりとり栄養をつけましょう。しっかり朝ごはんを食べることも大切です。

2.運動をして汗をかく習慣をつけましょう。

普段から運動などで汗をかく習慣のある人は熱中症にもなりにくいといわれています。また運動して基礎体力をつけることで夏バテしにくいからだになります。

3.十分な休養と睡眠を心がけましょう。

寝不足や疲れがたまった体は夏バテしやすくなります。

5.クーラーの使いすぎ“冷房病”に注意！

冷房病とは冷房の間いた室内と、外の温度差に体がついていけず、自律神経のバランスが崩れ足腰の冷え・だるさ・食欲不振・下痢・不眠など様々な症状のあらわれるいわゆる現代病です。クーラーの設定温度は28度が目安。冷気は直接体にあたらないよう、靴下やストール・カーデガンなどで調整しましょう。

胃・腸のお話 口臭について

多くの方が抱えている悩みの一つに口臭があります。口臭がひどいと“百年の恋も冷める”などと悲劇も多いのでは。人の口臭も大変気になりますが、自分は大丈夫なのかと心配になります。

口臭は、胃や腸から直接いやなおいがあがってくるわけではありません。口腔内に生息するさまざまな雑菌が発生する“ガス”の臭いです。

口臭を引き起こす原因として、虫歯や歯周病など口腔内の病気のこともありますが、胃腸など内科疾患も口臭の原因となります。たとえば、蓄膿症(副鼻腔炎)や気管支炎など呼吸器疾患や、糖尿病やシェーグレン症候群、ある種の膠原病など唾液が少なくなる疾患、その他さまざまな胃腸疾患で口臭は生じます。特に胃や大腸、食道といった“消化

管”は口とそのままつながっていますので、これらに何らかの疾患があれば口腔内の環境が変化し口臭が発生しやすくなることは容易に想像が付きまします。

胃や食道に癌があれば当然口臭は生じますが、胃炎や胃潰瘍、逆流性食道炎などでも胃の動きが悪くなったり、胃酸が食道に上がってきたりして口腔内の細菌環境が変化し口臭の原因になっていることがあります。

口臭でお悩みの方はぜひとも一度胃カメラを受けて頂くことをおすすめします。当院では鼻からも入る最細径内視鏡で苦痛なく検査ができますので遠慮なくご相談下さい。



脳トレーニングに挑戦!

今回は「脳を鍛えるDS大人のトレーニング」より四字熟語の問題です。

- | | |
|---------|---------|
| ①不老()死 | ②四面楚() |
| ③容()端麗 | ④()利多売 |
| ⑤一()両得 | ⑥美()麗句 |
| ⑦()面教師 | ⑧()事不省 |
| ⑨一刀()断 | ⑩極楽浄() |



答え 下⑩⑨⑥⑧④⑦⑨⑤⑩⑤③②①

看護師 駒場志穂

塚本勝司写真展
諏訪湖・光のシンフォニー展開催中

昨年ひき続き、長野市在住の塚本勝司氏による諏訪湖の花火の写真展を開催しています。夏の夜空を彩る、花火の数々をゆっくりと観望下さい。



ハトの巣発見!

先月号で医院の庭にハトが巣をかけたこととお話しましたが、別の場所に違うハトが巣をかけ、かわいいヒナが誕生しました。



徒然なるままに… “トマト”

毎日食べたい定番野菜のトマト。都会ではベランダで育てたい憧れの野菜とか。大玉・中玉、ミニと日本だけでも100種類以上の品種があるそうです。原産地は南米アンデス、その後アステカ帝国でも盛んに作られていそうです。日本では江戸時代には珍奇な植物と見られ普及せず、明治になってチキンライスやコロケのケチャップやソースとして食卓に登場しました。トマトの成分は、ビタミンC、食物繊維のペクチン、カリウムが豊富。トマトの赤い色素はピコリンと呼ばれ、カロテノイドの一種で、優れた抗酸化作用のあることがわかっています。酸味はクエン酸やリンゴ酸。肉や魚料理に使うと深い味わいになる旨味は、グルタミン酸やアスパラギン酸です。

トマトジャム・冷たいスムージー、ドライトマト・オリジナルソースにと太陽をいっぱい浴びた真っ赤なトマトを味わいましょう。冷やしたトマトをすりおろすだけのジュースは簡単で美味です。
栄養士 小松和子

【ミニトマトのコンポート】

材料: ミニトマト20個 砂糖70g
ブランデー大さじ1

- ①ミニトマトはヘタつきのまま熱湯に入れ、皮がはじけたら冷水に取り、皮をむき水気を切る。ヘタは付けたままでよい。
- ②鍋に①のトマトをいれ、砂糖・ブランデーを振りかける。沸騰したら中火で2~3分煮る。冷やして食す。