

<センター通信 7月号>

中津川市地域総合医療センター 加藤大祐

2013年4月から、中津川市地域総合医療センターに配属となりました、加藤大祐と申します。私は、月~木曜日は中津川市民病院、金曜日は川上診療所で勤務をしております。清流が流れ、緑あふれる中津川の地で、これから皆様の一層の健康増進に向けて頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

さて、うだるような暑さが続いておりますが、体調を崩されている方はみえませんか。今日は、熱中症について、お話ししようと思っております。昔は30度を超えると夏！という感じでしたが、今は梅雨があけた途端に、35度を超えることはざらで、隔世の感があります。ちなみに日中の最高気温が25~30度は夏日、30度以上は真夏日、35度以上は猛暑日(酷暑日)というそうです。

熱中症とは

「暑熱環境下における身体適応の障害によっておこる状態の総称」と定義されていますが、早い話が、暑さによって体の具合が悪くなった状態のことです。

対策

① 涼しい部屋にいる

なんといっても、暑さを避け、涼しい部屋にいることにつきます。

② 冷たい食事をする

- ・汗の中に塩分が含まれているので、真水よりは、少量の塩分が含まれていたほうがよいです。また、腸管からの吸収を良くするためにも、**塩分、糖分が含まれていること**が望ましいとされています。
- ・胃に負担をかけてしまうので、**冷たいものは摂り過ぎないように**注意してくださいね。
- ・また一般的に、清涼飲料水は、**糖分は多目、塩分は少な目**なので、適量を飲むことが大切です。飲み過ぎないようにしてくださいね。

それでも症状がよくなるらない

それでも症状が改善しないときは、早めに病院を受診するようにしてください。

本日のまとめ

- ・暑い日は、涼しい部屋の中で
- ・冷たいものも適量摂取
- ・具合が悪い時は、早めに病院受診

話は変わって

江戸時代に貝原益軒が著した養生訓には、色々な生活の知恵が納められています。夏の過ごし方についても書かれており、体を冷やす、胃腸は温めることの重要性が説かれています。他にも、夏は胃腸が疲れているので食事は少なめにすること、風邪をひかないように入浴後や睡眠中、風に当たらないこと等、健康を保つための、なるほどと思わされる智慧がたくさん詰まっています。

また、同書では、春に体を冷やさないこと、秋に体を温めないことも勧められています。春に薄着をしないことで、夏の暑さに前もって体を慣らしておく、秋に厚着をしないことで、冬の寒さに前もって体を慣らしておく、という意味があると言われています。まだまだ秋は先の話ですが、是非、この秋は、風邪を引かない程度に薄着で過ごされてみてはいかがでしょうか。

ちなみに、貝原益軒は、当時としては奇跡的ともいえる、85才の長寿を全うしたそうです。皆様も是非、元気にこの夏を乗り切ってください！！

脱線ついでに

何気ない生活習慣に、先人の智慧を垣間見ることができます。例えば、今が旬のスイカ。塩を振って食べる方はみえませんか。ではなぜ塩を振って食べるのでしょうか。甘さを引き立てるためでしょうか？でも他の果物はそのまま食べますよね。実はスイカ等の瓜類には、利尿作用があり、尿で失った塩分を補う働きがあると言われています(きゅうりに塩や味噌を付けるのと同じですね)。他に利尿作用のある食べ物としては小豆があります。お赤飯にごま塩を振って食べる理由も、もうお分かりですね。

夏は水分・塩分が不足しやすい時期です。生活の中に、うまく、水分・塩分(できれば糖分も)を取り入れていただければと思います。