

# つるかめ通信 2015 夏号

No.23

【編集・発行日】

医療法人来光会

尾洲病院

2015年8月1日発行

特集



1. 夏本番!熱中症にご用心!
2. あなたの血管大丈夫!?
3. 夏バテ解消は食事で改善



## 1. 熱中症に負けないために



【長谷川 潔医師】

熱中症は従来、特殊な環境下で発生するものと考えられていましたが、地球温暖化やヒートアイランド現象の影響により、我々の日常生活においても発生が増加しています。特に体温調節機能が低下している高齢者や、体温調節機能が未熟な小児や幼児においては熱中症にかかりやすく注意が必要です。今回は「熱中症」の原因・症状・治療・予防について紹介します。

## 1) 熱中症を引き起こす原因

まず、気温・湿度も高く、風が弱いといった環境下で起こりやすいとされています。この環境では、汗をかいても乾きにくく、体から気化熱が奪われにくいいため体温が下がりにくくなります。また、初夏の頃の様にもまだ暑さに体が慣れていない時期も、体温調節機能が十分に働かず、熱中症にかかりやすいと言われてい

### 熱中症の症状は?

熱中症は次の様な症状を引き起こします。

**軽症**→こむらがえり・めまいや大量の発汗

**中等症**→頭痛・倦怠感・虚脱感・嘔気や嘔吐

**重症**→高体温・手足の運動障害や痙攣・意識障害



ただし、熱中症の症状は多様であり、これらの症状がないからといって安心しないよう注意しましょう!

## 2) 熱中症の予防策



### 熱中症を防ぐにはどうしたらいいの?

まず、暑さを避けるために生活環境や服装を工夫しましょう。窓にブラインドやすだれを使い、部屋に直射日光が当たらないようにし、外出の際には日傘や帽子で予防しましょう。吸汗・速乾素材の衣料の着用も有効です。冷房や除湿機を使い、こまめな水分補給も心掛けましょう。また、普段から適度に汗をかく運動を行い、暑さに備えてください。知恵と体力をフル活用し、酷暑を乗り切りましょう!



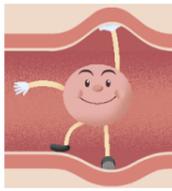
### 熱中症が疑われた場合どうしたらいいの?

軽症の場合は涼しい環境の場所へ避難させ、衣服を脱がせてうちわや扇風機で体を冷やす。氷などがあれば、左右の頸部(首すじ)・腋窩(わきの下)・鼠径部(足の付け根)に当てて血液を冷やすことが有効です。また、冷たい水分を補給させると同時に、汗により失われた塩分も適度に補給をしましょう。



激しい頭痛や吐き気、40度近い高熱など症状が重い場合は速やかに受診しましょう。

## 2.あなたの血管大丈夫！？



思い当たることはありませんか？

下記の項目に当てはまる方は、一度動脈硬化検査を受けられることをお勧めします。

### 肥満

肥満になりやすい日常生活（食生活）は動脈硬化も起こしやすくなります。

### 高血圧

高血圧で動脈硬化を起こしていると、心臓病や脳血管障害の危険度が高まります。

### 油っこい食事が好き

コレステロールの多い食事が好きな方は、動脈硬化の危険度が高くなります。

### 糖尿病

血糖が高いと、血管も弱くなりやすいので、検査が必要です。

### 冷感・しびれ感

足にしびれやだるさ、痛みを感じる方は、足の血管が詰まる閉塞性動脈硬化症の疑いがあります。

### 喫煙

特に喫煙は、心筋梗塞の発症が高いといわれています。

### 1) なぜ、検査を受けたほうがいいの？

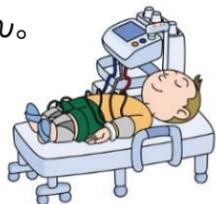
日本の3大死因は『がん』『脳血管疾患』『心疾患』です。なかでも**脳血管疾患と心疾患**は、いずれも血管の壁が厚くなって弾力性が失われ、血管が劣化したり狭くなってしまう『**動脈硬化**』が原因なのです。

### 2) 動脈硬化を放っておくと・・・

脳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脳出血（くも膜下出血）・・・脳の血管が破れてしまう病気</li> <li>●脳梗塞・・・脳の血管がつまってしまう病気</li> </ul>
心臓	<ul style="list-style-type: none"> <li>●狭心症・・・心臓を取り巻く冠動脈が狭くなって起きる病気</li> <li>●心筋梗塞・・・心臓を取り巻く冠動脈の血流が止まる病気</li> </ul>
全身への障害	<ul style="list-style-type: none"> <li>●閉塞性動脈硬化症・・・足の筋肉への血流が減り、歩くと足が痛むなどの症状がある病気</li> </ul>

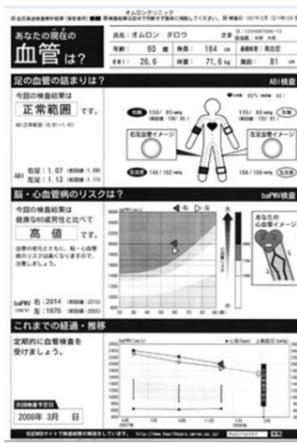
### 3) どうやって検査するの？

検査は、両手、両足首の4箇所にセンサーを巻くだけです。数値だけでなく、血圧を同時に測定しますが、痛みなどはありません。



### 4) 検査結果はすぐわかるの？

結果は当日にわかります。年齢に対する動脈硬化の進行度など数値だけでなく、わかりやすい図でも表示されます。



詳しくは、医師又は外来看護師にお尋ねください

管理栄養士からのアドバイス！

## 3. 夏バテ解消は糖質代謝と乳酸分解が肝心！

気温がぐんぐん上昇する8月がやって参りました！！

そこで心配になるのが夏バテですね。

実は夏バテは気温等の環境面だけでなく、食事とも深い関わりがあります。なぜなら食欲が減退してしまう為に、食事内容が麺類やジュース類などの糖質に偏り、疲労回復に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足してしまうからです。

暑い夏を乗り切る為にもバランスのとれた食事を心がけたいものですね。



### 夏バテ解消に必要な栄養素と多く含まれる食品のご紹介

糖質代謝には

### ☆☆ビタミンB1☆☆

糖質の代謝を助ける役目があり、疲労回復の効果が期待されます。

主に豚肉、うなぎ、豆腐など、タンパク質が豊富な食品に多く含まれています。

豚肉は冷しゃぶ、豆腐は冷奴といったさっぱり食べられる調理を選びましょう。



乳酸分解には

### ☆☆クエン酸☆☆

疲労の原因物質である乳酸の分解を助ける役目があり、主に柑橘類や梅に多く含まれています。

しかしクエン酸は熱に弱い為、ジャムなどにせずジュースにしたり、そのまま食べたりと、出来る限り生のまま摂るようにしましょう。



### ★来光会 夏まつり 2015★ 8月22日（土）開催！

今年も来光会の夏まつりが開催されます。盆踊りや出店もありますので、皆さんぜひお越しください。

場所：ピエタ北側駐車場  
(雨天時はピエタ1階ロビー)

時間：18:00～20:00

駐車場：余裕がありませんので出来る限りお車でのご来場はご遠慮ください。



### ★その他のお知らせ★

●特定健診・がん検診の受診は、

**8、9月がねらい目！**

特定健診・がん検診は**10月末で終了**します。例年10月に駆けこみ受診される方が非常に多く、お待たせすることになる場合があります。早目の受診をお勧めします。受診の際には、**受診券**と**健康保険証**をご持参ください。

ご不明な点は、☎0586-51-5522（代表）までお問い合わせください