

心のふれあい あたたかい医療を



あんべクリニックだより

Anbe Clinic News

院長 : 安部 龍一(あんべ・りゅういち)
診療科目 : 消化器科・外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30	○	○	○	○	○	○
午後	14:00-17:30	○	○	○	／	○	／

電話 : 025-782-5355

FAX : 025-782-5357

編集/発行 医療法人社団 あんべクリニック <http://www.myclinic.ne.jp/3117928> 南魚沼市塩沢 1055-16



2013 Summer

ークリニック外壁工事のお知らせー
6月下旬～9月上旬まで外壁の補修・塗装
工事の為ご不便、ご迷惑をおかけします
が、何卒ご理解の程お願い申し上げます。

しっかり食べて夏バテ予防!

何となく体がだるくなったり、食べる気にならなったりする体の不調、夏バテ。

毎年悩まされる人も、夏バテ知らずの人も、夏バテにならない食生活を始めましょう。



夏バテのメカニズム

汗をかくと、水分だけでなくビタミンやミネラルも失われます。これは一種の脱水状態で、胃腸から分泌される消化液の量が減少し、食欲の低下を招きます。

食べる量が減ると必要な栄養素が十分に取れなくなり、だるさや疲れを感じやすくなります。そこに大量の水や清涼飲料水を飲むと、消化液が薄くなり、消化不良や胃炎を起こして食欲不振に拍車がかかる——というように、悪循環に陥ってしまいます。

このように、暑い時期に「食欲がない」「眠れない」「疲れやすい」「めまいがする」などの症状が出る体の状態の総称が「夏バテ」です。

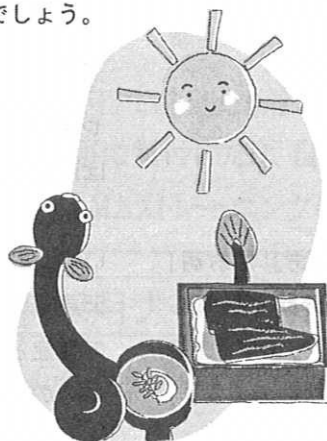


取りたい栄養素は?

夏バテの大きな要因は疲労の蓄積です。疲労の原因物質である「乳酸」は糖質の摂取や激しい運動によって発生するので、まずは糖質の代謝をスムーズにすることが大切です。

さらに、疲れを残さないために糖質

を分解してエネルギーに変える働きをするビタミンB1、ビタミンB1の働きを助けるビタミンB2やマグネシウム、新陳代謝を活発にして乳酸を減少させる働きのあるクエン酸などの栄養素を含む食品を組み合わせる摂取するといでしょう。



1日3食バランスよく

暑い日が続くと、冷たい飲み物を飲み過ぎたり、めん類などの簡単な食事で済ませたりして、栄養が偏りがちです。そこで、次の3つのポイントを心がけましょう。

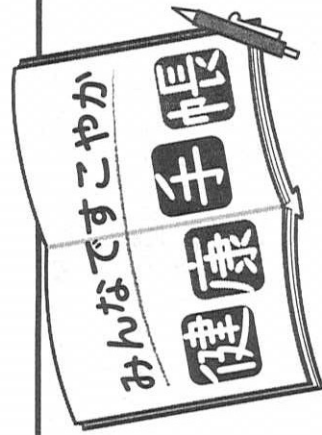
①生命維持に不可欠な3大栄養素(炭

水化物・たんぱく質・脂質)が十分に摂取できていないと、いくら疲労回復に良いといわれる栄養素を取っても、有効に働いてくれません。ご飯・パン・めん類から炭水化物を、肉・魚・卵・豆類からたんぱく質を、種実類・魚などから良質な脂質を、それぞれバランスよく取りましょう。

②食欲がなくても1日3食、規則正しく食事することが大切です。食べないと必要な栄養素が不足し、体の不調を招きます。食欲がないときは、「量」より「質」を心掛け、いろいろな種類の食品を少量ずつでも食べるようにして、疲れをためないようにすることが大切です。

③汗には体温調節という重要な役割がありますが、汗とともにビタミンやミネラルも失われてしまいます。そこで、ビタミンやミネラルを多く含む野菜を食べたりして、失われた栄養素を補給することが必要です。

夏を元気に、乗り切るために、必要な栄養素を知って、食べ合わせを工夫しながら、しっかりと食べるようにしましょう。



熱中症

体が暑さに慣れていないと体内の熱を逃がす体温調節がうまく働きません。そのため急に気温が上がった日などは、熱中症を起しやすくなります。特に高齢者などは室内でも発症するので十分注意が必要です。



体温調整がうまくいかないと発症

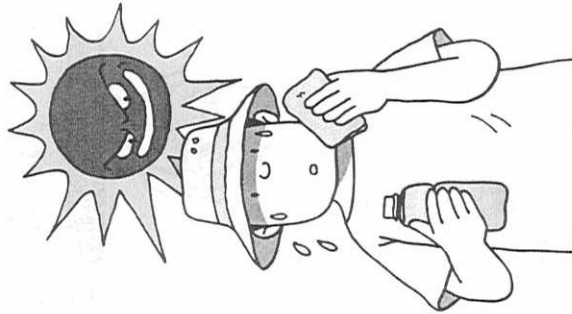
人の体は「熱の産生」と「熱の放出」のバランスをとる調節を行っています。

暑いときには、末梢(まっしょう)血管を拡張させて皮膚の表面近くに多くの血液を送り、外気に触れさせることで熱を逃がしています。また、汗を多くかくことで汗が蒸発することでも熱を放出しています。これらの働きは全て自律神経によってコントロールされています。ところが、体の状態が悪かったり、気温や湿度の急激な上昇があると熱の放出が十分に行われないうことがあります。そのため体内に熱がこもってしまい、さまざまな症状を引き起こすのが「熱中症」です。

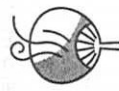


一気に重症化するケースも

熱中症は症状によって「熱失神」「熱疲労」「熱射病」



きの下に冷たい缶ジュースなどを当ててて体全体を冷やします。Ⅱ度やⅢ度の症状があれば、すぐに医療機関等へ搬送する必要があります。熱中症は段階的に重症化することもあり、最初からⅢ度の症状が表れることもあり、手当てが遅れると死亡する危険さえあります。熱中症が疑われるようなら迅速な対応が重要です。



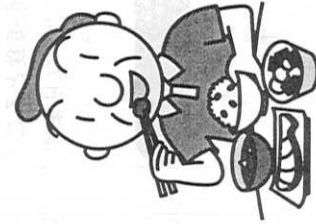
健康な人でも油断は禁物

熱中症 中症の発症は、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。たとえ曇りの日や冷夏であっても、急激に気温や湿度が変化したときは注意が必要です。暑さ対策を十分心がけましょう。

特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなっていて、脱水症状を起こしやすくなっています。そのため、



屋外、室内ともにのどが渇くても、こまめに水分摂取がける。



少量でも1日3食きちんと食事をとる。



睡眠時間を十分にとる

ここがポイント!

上手に水分補給して熱中症を防ぐ

熱中症対策には水分補給が非常に重要になります。のどの渇きを感じたら、すでに脱水状態です。のどの渇きに関係なく、1日1.5~2リットルをとることを目安に、こまめに定期的な水分補給を心がけるようにしましょう。

屋外で運動や作業をする場合にはペットボトルを持ち歩いて、開始前にコップ1~2杯の水分をあらかじめ摂取しておくことがポイントです。

What do you know?



食物繊維の多いものから食べるだけ

あなたは食事のとき、いつもなにかから食べはじめていますか。食事の最初にご飯やパン、めん類、砂糖の入ったお菓子などの炭水化物を食べると、ブドウ糖が生成され血糖値が急激に上がり、血糖値を下げるインスリンというホルモンが必要以上に分泌されます。インスリンは余ったブドウ糖を脂肪に変えるため、体脂肪がたまりやすくなります。一方、食事の最初に食物繊維(水溶性食物繊維)の多い野菜や海藻類などを食べると、血糖値はおだやかに上昇。インスリンも必

要以上に分泌されなため、炭水化物から食べるよりは体脂肪がたまりにくくなります。また、食物繊維の多いものから食べると空腹感が落ち着くので、炭水化物や脂質の食べすぎも抑えられます。つまり、食べる順番を変えても、食べる順番を変えただけでダイエット効果が期待できるのです。さらに、食物繊維の多いものから食べれば、不足しがちな野菜や海藻類を毎食とることになるため、栄養バランスもよくなります。ぜひ、今日から試してみてください。

食べる順番のポイント

① 水溶性食物繊維の多い野菜、海藻類などを食べる

【水溶性食物繊維が多いもの】

○ごぼう、にんじん、オクラ、

ブロッコリー、枝豆、やまいも、切干大根などの野菜

○わかめ、もずく、ひじき、昆布などの海藻類

○こんにゃく、納豆

○キウイ、オレンジ、バナナ、リンゴなどの果物

※食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、体への働きが違います。両方をバランスよく食べることも大切です。

② 肉類、魚介類、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を食べる

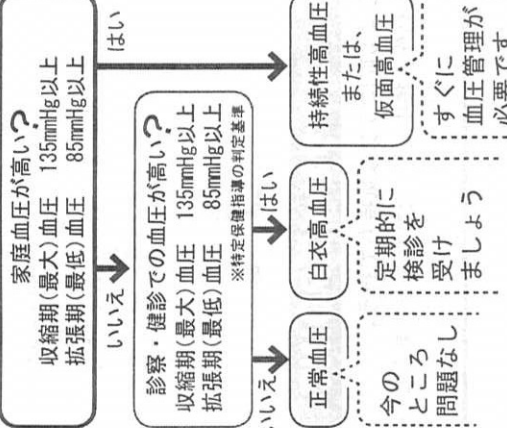
肉よりは
魚や大豆製品がおすすめ

③ ごはん類、パン類、めん類などの炭水化物を食べる

最初から大盛りなどにせず、おなかと相談して

食べる順番を変えて

● あなたの本当の血圧のタイプは？



●仮面高血圧
職場などのストレスにより、ふだんは血圧が高いのに、健診の待ち時間などにリラックスすることで、血圧が一時下がるものです。危険性は持続性高血圧と同等、またはそれ以上とされています。また、健康などで緊張して一時的に血圧が上昇するものであればリスクは低いとされています。

※日本高血圧学会資料をもとに作成

リスク大！高血圧の人は腎臓に注意しましょう...

腎臓は塩分や老廃物を排出する機能を担っているとても大切な臓器です。高血圧の状態を放置しておく、腎臓の細動脈に動脈硬化を引き起こし、「腎硬化症」という腎機能低下が起こります。腎臓は塩分や老廃物を排出する機能を担っているとても大切な臓器です。高血圧の状態を放置しておく、腎臓の細動脈に動脈硬化を引き起こし、「腎硬化症」という腎機能低下が起こります。腎臓は塩分や老廃物を排出する機能を担っているとても大切な臓器です。高血圧の状態を放置しておく、腎臓の細動脈に動脈硬化を引き起こし、「腎硬化症」という腎機能低下が起こります。

減塩
酸味や辛
で味にメ
ハリを
めん類の
スープは食
干さない
1日の塩



夏の不眠を改善

寝苦しい



不眠の一番の原因は精神的なストレスです。ストレスがあると、たいてい首や肩、背中、みぞおちのあたりが力チカチに緊張しています。ストレッチと呼吸で心と体をほぐしましょう。夏は暑さも安眠の邪魔をします。睡眠環境を整えて、寝苦しさを解消しましょう。

エクササイズPOINT

- 寝る前にラクな気持ちで行う。
- 動作に集中して、余計なことを考えない。
- 途中で眠たくなったら寝てもOK。

1 上半身をほぐすポーズ 5~6回



四つんばいの姿勢になり、息を吐きながら腕を前に伸ばし、胸を床に付けるようにしならせる。息を吐きながらラクな姿勢に戻る。

2 首をほぐすポーズ 5~6回



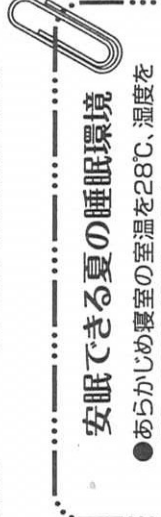
仰向けになって頭の後ろで手を組む。息を吐きながら頭と足先を上げ、首の後ろとアキレス腱を伸ばす。息を吐いて脱力する。

3 むくみ スッキリポーズ 15~30秒



仰向けになって両手と両足を上げ、ブルブル振るわせる。スッと脱力して下ろす。呼吸は自然呼吸で。

4 心身をリラックスさせるポーズ 10~15回



●あらかじめ寝室の室温を28℃、湿度を60%に調整する。

＜マッスル＞

三浦雄一郎さんが80才でエベレスト目です。いづつになっても諦めない心にマスターベンチプレス大会で優勝し、十人達の協力を得られている事。それがあるからだと思います。少しずつ練習を力にして夢を実現させる。見ている人ります。目標が出来たり、目標に出合っている事が楽しいと思えたら更に幸せな人生の達人です。まわりこそを祝って持ちをいづつになっても持ち続けられたに。僕が文字や言葉にするのは簡単なを追い続けるために僕が気付いた事で①今まで生きてきて良い習慣になって年を重ねた人ほど 沢山見つかはるは②近くの実践者を見付けて真似をするこの人素敵な生き方していいないなあと手に出来る事は少ないです。③失敗したり疲れたら、時々長い休養張りつめたままでは丈夫な糸も切れて④生活環境を不便にしてみる。なるべく歩いてみたり、暑さ寒さに耐え⑤見えない成果を創造する。人が努力すると細胞レベルで変化してあたり前になっている事が多くなっていつも読んで頂きありがとうございます

2013 Summer



暑い夏に 覚えておきたい、 体の熱をとる方法

高温多湿な夏は汗が発散しにくいいため、体に熱がこもりやすくなります。

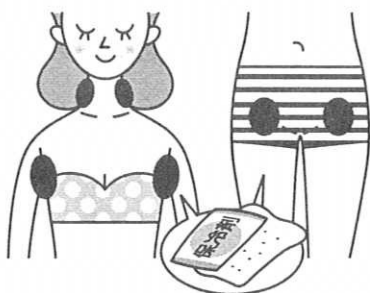
熱がこもると食欲低下や睡眠不足、夏バテの原因になります。

夏を元気に乗り切るために、効果的な体を冷やす方法を紹介します。



◎ここを冷やすと効果的

のどの両脇、わきの下、脚の付け根は、皮膚のすぐ下に大きな動脈が通っています。この部分を冷やすと、冷やされた血液が体中をめぐり、効果的に冷やすことができます。氷水を入れたビニール袋や保冷剤などをタオルに包んで体を冷やしましょう。



◎お肌にも「打ち水」をする

道路や庭などに「打ち水」をすると、その水が蒸発するときに気化熱で熱が奪われ気温が下がります。濡れたタオルや霧吹きなどで顔や腕を濡らしてから、うちわや扇風機などで風を当てると、打ち水効果で体温が下がります。

体を冷やす食べものを食べる

食材には、体を冷やす働きをもつものと、温める働きをもつものがあります。暑い季節の旬の食材には、体を冷やす効果があります。これらは、水分を補給するだけでなく、利尿作用のあるカリウムが多く含まれているので、体に必要な水分を補給しながら、不要となった水分を排出させます。つまり、体の中から冷やす冷却水の働きをしています。

上手にとりいれて、暑い夏を乗り切りましょう。

- 夏野菜……トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤなど
- 夏の果物……すいか、メロン、梨など
- 南国の果物……バナナ、パイナップル、キウイなど

⚠ 注意

体の冷やしすぎは、体調不良の原因になります。ほどほどにしましょう。

編集後記

太 陽が大好きな庭のヒマワリも、心なしかぐったり。暑さもいよいよ本番ですね。でも、暑いからといって、エアコンの効いた部屋でゴロゴロといった人はいませんか？ そんな方におすすめなのが、水中ウォーキングです。水の中を歩いたり走ったりするだけで、水の浮力や水圧などによって、陸上とは違った効果が得られます。涼をかねて、近所のプールで始めてみましょう。

