

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



お元気ですか?

この夏も、熱中症にご用心!

近年、日本の夏はますます暑くなっています。これに伴い熱中症にかかる人の数も増え、例年、熱中症で命を落とすケースが絶えません。しかし、熱中症は予防できる病気です。熱中症を正しく理解し、しっかり予防対策をして、今年も元気に夏を乗り切りましょう。

最も熱中症を起こしやすい条件は、猛暑や炎天下での運動・作業などです。

そのため、熱中症発生のピークは真夏日(最高気温30℃以上)や猛暑日(最高気温35℃以上)が増える7月中旬から8月中旬にかけて。時間帯では10時から17時の日中に多く発生しています。

では、それ以外の時期や時間帯は安心なのかといえ、そうとは限りません。熱中症は、年齢、体調、持病、水分のとり方、住環境、暑さに慣れているかどうかなど、さまざまな要素が絡んで引き起こされるのです。

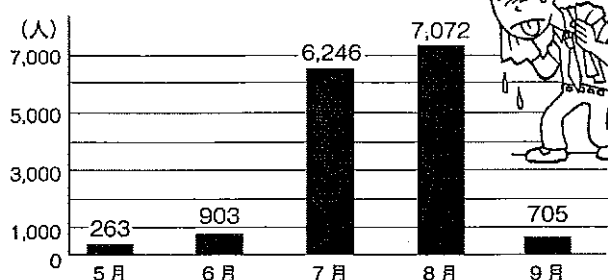
例えば、夏の暑さがピークを迎える前でも、梅雨の晴

れ間に急に気温が高くなった日や、梅雨明け直後に暑い日が続いたときなどは、体が暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなります。また、発生場所も、64歳以下では運動中や作業中などの発生が多くなっていますが、65歳以上の高齢者は約6割が自宅で熱中症を起こしており、深夜や早朝に救急搬送されるケースも出ています。

熱中症にかかる人の多くは、軽症ですんでいます。しかし、中には重症化して死に至るケースも決して少なくありません。そのことをしっかり認識したうえで、適切な予防策を講じましょう。

熱中症月別発生状況

※20都市における熱中症患者のデータ

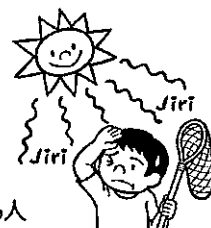


※国立環境研究所「熱中症患者情報速報「平成25年度報告書」より



熱中症になりやすい人

- 脱水状態の人(二日酔い、下痢をしている、など)
- 高齢者、子ども、肥満の人
- 厚着をし過ぎている人
- 日ごろから運動不足の人
- 暑さに慣れていない人
- 心臓病や糖尿病など持病のある人
- 寝不足や朝食抜き、風邪などで体調の悪い人





寝苦しい夜は、冷房をつけたまま寝たいところですが、
翌日の体調不良が心配……。
熱帯夜の快適な眠り方を考えてみましょう。

暑い夜もぐっすり眠る簡単法

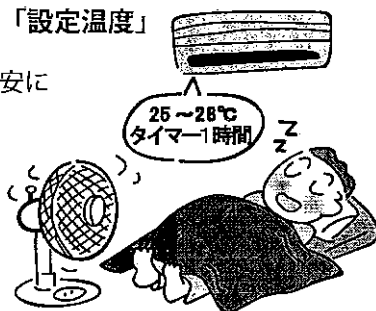
i エアコンは寝る1～2時間前から付け、
タイマーを使い、寝てから1時間で切れるようにする

寝る直前にエアコンを付けても、日中の暑さがこもった寝室は、そう簡単には冷えてくれません。

寝る1～2時間前から冷やしておき、寝るときはタイマーを使い1時間程度で切れるようにセットします。

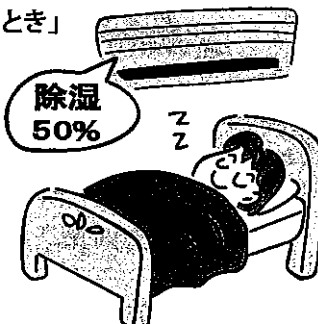
Point ① 「設定温度」

25～28℃を目安に
します。



Point ② 「除湿を使うとき」

50%前後にします。
室温が30℃くらいあ
っても十分快適に眠
ることができます。



* エアコンをつけっぱなしにして寝てしまうと、朝、起きたときに頭痛がしたり、体がだるかったり、お腹をこわしてしまいう方も多くことでしょう。原因は、エアコンによって体の体温調節をしている自律神経の働きがうまく機能しなくなってしまうために起こります。これを選けるためには、エアコンのタイマーを上手に使うことです。

ii 枕を変えるだけでも寝やすくなる

ぐっすり寝るためには寝具選びも大切です。汗を吸収しやすい綿のカバーをつけたり、毎晩、替えられるタオルを巻くなどの工夫をしましょう。そして枕に注目。適切な高さの枕に変えるだけでも、ぐっと熟睡度が増します。枕選びのポイントは高さです。硬さや素材は、どれが良いという基準はありません。自分の好みに合ったものを選びましょう。

Point ① 「枕の高さ」

立っているときと同じ姿勢がとれる高さが理想といわれています。女性だと高さ2～3cmくらい、男性だと3～4cmくらいの枕が合うという人が多いようです。

Point ② 「素材」

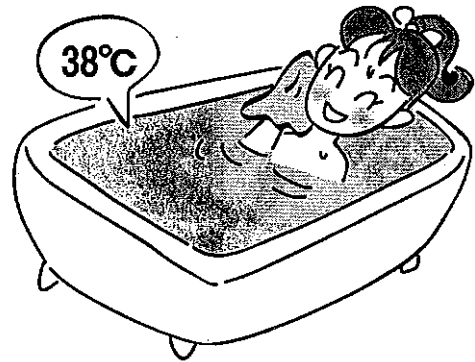
そばがら、パイプ、マルコビーンズといった硬めの素材入り枕を。硬めの素材だと、素材同士にすき間が



iii めるめのお風呂に入る

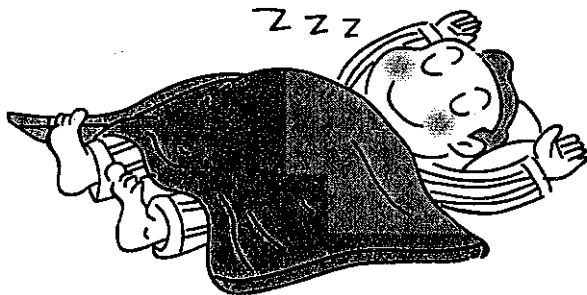
38℃前後のめるめのお風呂は、体の表面温度は上がるものの、逆に血液循環が良くなり、その結果、放熱作用によって体の深部の体温が下がり眠気を誘います。

また、お風呂は熱いのでシャワーという方も、眠りにつく前にめるめのお風呂に入ることをお勧めします。



iv 手足を出して眠る

裸で眠る方は、体の冷やし過ぎに注意してください。パジャマ派の方は、掛布団から手足を出して眠ると、手足から熱を放散してくれます(ただし夏場向き。一般的なくぐすり眠れる条件は「頭は涼しく、手足は暖かく」)



vi 夕食は眠る 3～4時間前に

夕食は眠る3～4時間前までにとること。眠る前だと胃や腸が消化活動しているために寝付きにくくなります。



v 香りが眠りの世界へ誘う

花やハーブの香りは、心に安らぎを与える効果があります。植物から採ったエッセンシャルオイルを数滴ティッシュやハンカチに落として置くだけでも、ほどよい香りが心を和らげてくれます。

また、オイルは面倒だという方には、ロウソク状になったアロマキャンドルがおすすめです。



vii コップ1杯の牛乳

寝付きにくい時は、眠る前に牛乳1杯飲むことをおすすめします。

牛乳に含まれるカルシウムには鎮静作用があり、イライラを解消して安らかな眠りにつくことができます。



げんき師範の健康道場

食中毒

ムシムシと暑い夏は食中毒を引き起こす細菌やウイルスを増殖させやすい環境をつくります。細菌やウイルスが付着した食べ物を食べてしまうと食中毒を引き起こし、激しい嘔吐や下痢などの症状から脱水症状になってしまうことも。食べ物の管理だけではなく、食器なども清潔に保ち、食中毒を予防しましょう。



食中毒とは？

細菌が原因の食中毒の多くは6月から8月に発生します。代表的なものはO-157やO-011、サルモネラ菌、腸炎ピブリオなどの細菌です。食べ物の中で増殖し、感染したものを食べると3時間から1週間程度の潜伏期間を経て、発熱や嘔吐、腹痛、下痢などを引き起こします。一般家庭で食中毒を引き起こしたという事例が多いサルモネラ菌や腸炎ピブリオは、それぞれ卵や肉、魚介類などが感染源といわれています。

☀ 夏が過ぎても油断は禁物！ ☀

ウイルスが原因の食中毒の多くは10月から4月に発生するといわれています。二枚貝からの感染が多く、感染した牡蠣やハマグリなどを十分に加熱処理せずに食べると人間の腸内で増殖し、激しい嘔吐、下痢などを引き起こします。感染者の嘔吐や下痢などから周囲の人にもうつる可能性が高く、注意が必要です。代表的なものはノロウイルス、ロタウイルスです。

ここをチェック するのじゃ

予防のポイント

菌を付けない
増やさないが鍵！

- ☐ 手をこまめに洗う
- ☐ 食べ物を常温で放置しない
- ☐ 加熱は十分に行う(75℃で1分以上)
- ☐ 調理器具や食器、タオル類は清潔に
- ☐ 消費期限を守る
- ☐ 臭いや見た目などに違和感があれば廃棄

食中毒になってしまったら…

●水分補給をし、吐きやすい体勢をとりましょう！

脱水予防のためにスポーツドリンクや塩をひとつまみ入れた重湯、冷ましたお茶などで水分補給をしっかりとしましょう。

また横向きに寝転ぶなど吐きやすい体勢になりましょう。仰向けで寝ると、吐いた物が気管支に詰まり、呼吸困難や肺炎を起こす可能性があります。



●下痢止めや解熱剤はNG！

下痢止めや解熱剤を飲むのはNGです。細菌や毒素を腸内にとどめてしまうことになり、症状を悪化させたり、治療期間を長引かせてしまうことがあります。

自己判断で薬を飲んでしまわず、できるだけ早く医療機関で処置を受けることが大切です。

What do you know?



「ただの夏バテ」と軽くみてはいけません
自律神経のバランスが崩れています

「食欲不振」といえば、暑い時期には「ただの夏バテ」と片づけられたり、胃腸の状態にばかり注意を奪われがち。でも、必ずしもそれだけとは限りません。自律神経系が乱れている状態なら放置はできませんし、そうでなくとも何かのきっかけで内臓の機能が低下しているのは確かですから、原因を探る必要があります。

食欲不振



軽い症状の奥に、
重い病気が隠れていることもあります

胃腸の疲れ、すい臓や肝臓の疾患または機能低下などが、食欲不振のもっとも多い原因です。また、感染症などによる発熱の影響や、夜更かし・喫煙など生活習慣の乱れによるケースも目立ちます。そのほか、気管支喘息や肺結核などの呼吸器疾患、急性腎不全などの泌尿器疾患、あるいはうつ病なども食欲を低下させます。

1週間以上改善されず、体重の減少などを伴う場合には、重大な病気がひそんでいる恐れもあるので、早めに医師の診察を受けましょう。



まずは熱と脈拍を測り、
それから生活を振り返ってみましょう

食欲不振を感じたら、まず安静にして体温と脈拍を測ってみましょう。異常がなければ、体重を測定し、直前の生活習慣を振り返ってください。睡眠や食事など、生活がほんの少し乱れただけでも、食欲は低下します。これらは自分で改善できる場合が多いので、まずは気づくことが大切です。

思いあたりませんか？ こんなこと

● 熱はないか
● 脈拍の乱れはないか

心あたりがあれば、
受診を

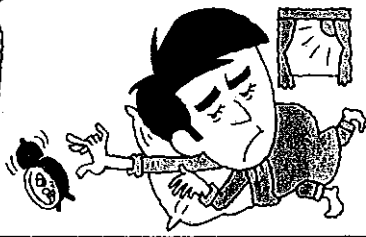


● 就寝時刻の乱れ(睡眠不足)はないか
● 深夜に食事や飲酒をしなかったか
● 脂質の多い食事が続いているかないか
● 精神的ストレスはたまっていないか

心あたりがあれば、
生活習慣の見直しと適度な休養を

● 薬剤を服用していないか

副作用が不安なら、
医師・薬剤師に相談を

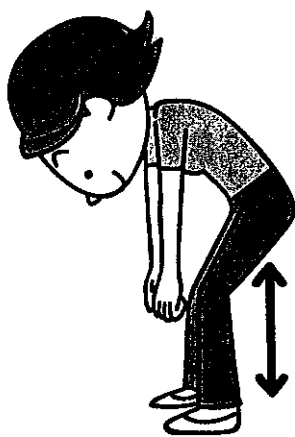
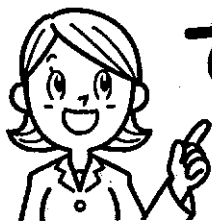


夏に多い全身のだるさは、

「筋肉ほぐし体操」

で解消!

ゆるゆる体操で
カラダすっきり!

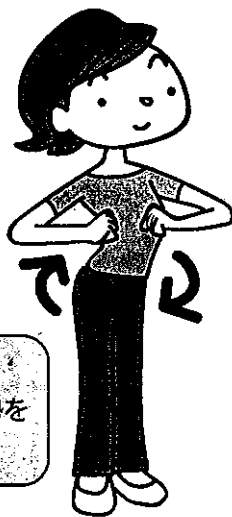


●ゆるゆる屈伸

猫背になりひざをゆるめる。そのままひざを軽く屈伸させながら、全身をほぐすようにひざを上下に動かす(30秒間)。息は鼻から吸い、フウ〜ッと口からゆっくりと吐きながら行う。



胸から上は
このままの姿勢を
維持。



●おしり回し

立ってひじを左右に開く。体の真ん中に軸が通っているつもりで、おしりをゆっくりと左右に回転させる。胸からは固定し、胴から腰だけを回すようにするのがポイント。おしりやお腹が突き出ないように注意して、2〜3回繰り返す。

いつでもどこでもすぐできる

夏のだるさは、室内外の激しい気温差による自律神経の乱れから生じています。そんなとき全身の筋肉は、実はガチガチにカチカチになっています。そこで、だるさを取るにはまず筋肉のこりをほぐし、しなやかな状態に戻す必要があります。かたくなった筋肉は、無理に動かすと傷めますから、ゆるゆると脱力して「がんばらない」体操を行いましょう。

力を抜いて猫背でひざを上下させ、体の中心である背骨を軸に、お腹のまわりの筋肉もほぐします。全身がらくになり、疲れた内臓の働きもよくなります。

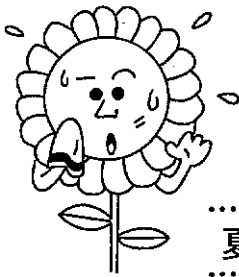


上半身は力を抜き、
首の回転に
ついていくようにひねる。

●首ひねり

左と同じ姿勢から、首から肩をゆっくりと右側にひねって戻し、左側も同様に行う。それぞれ左右2〜3回繰り返す。

← 体の動き



いい汗? 悪い汗!?

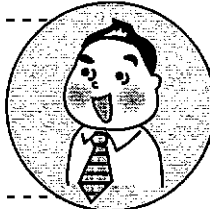
夏は、汗をたくさんかく季節です。毎日健康に「いい汗」をかきましょう!

Point

「汗」の役割は、おもに『体温調節』です。
上手に汗をかかないと、体の中に熱がたまり、
熱中症の原因にもなります。

?
いい汗って
なあに

「いい汗」とは、サラっと
していて、塩分の少な
い無臭の汗のことです。



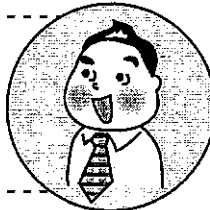
?
いい汗は、
「やせやすい
汗!」

悪い汗には、脂肪の代謝に必
要なミネラル分が多く含まれて
いるため、どんなに運動して汗
をかいても、脂肪の代謝にはつ
ながりにくいのです。しかし、い
い汗には必要最低限のミネラ
ル分しか含まれないので、脂肪
の代謝がしやすくなる＝やせや
すくなるのです。



?
悪い汗って
どんな汗

ベタベタしていて、塩分
も多く、体温を下げる機
能も低下した汗のこと
です。



?
どうしたら
いい汗が
かけるの

ズバリ! 汗をかく習慣をつけ
ることです!!!

具体的には...

- ① 暖かい飲物を1日1回は飲む
- ② 1日2時間は外気にふれる
- ③ 暑い時期でも、湯船につかる



いい汗をかいて、
夏を乗り切りましょう♥

疲労感・胃腸不良・冷房病など夏バテの緩和に...

ぽっかぽか温熱効果で
夏の体をリフレッシュ!

全身温熱治療器
「インブレイス」

全 身温熱治療器「インブレイス」は、体に優しい近赤外線と
遠赤外線による温熱(60℃~80℃)で全身を包み、体の
すみずみまで血行をよくして、冷たいものの飲食で弱った内臓
の働きを活性化します。夏の暑さで疲れ気味の体を、温熱治療
でリフレッシュしましょう。



〈マッスル金山の貯筋のススめ NO55〉

大きな身体を持っていると「沢山飲めるんでしょ」とか「血を何Lも取れるんでしょね」なんて言われます。残念ながら酒に弱く、血にも弱いんです。お酒は練習をしても克服出来ませんでした。(笑) 血の方は、人の役に立てそうなので献血で練習する事にしました。一人では心がゆらぐので、当時働いていたスポーツクラブに献血バスを呼び、仲間を募って定期的に行うようにしました。顔は全然大丈夫ですって風に装っていても、血圧も心拍数も高くなっていて緊張を隠せません。それは今も変わらずです。(泣)

GYMの会員さんには100回を超えて表彰され継続しています。とても尊敬です。

外国人で日本の献血に貢献している人もおり、負けられない気分させられます。スポーツをしている人にとって血液を知る事は、とても重要になります。身体づくりや回復に必要な栄養、酸素、ホルモン等を運んでくれます。早期に体調の不良も発見出来ます。献血はこの検査を無料でしてくれます。ジュースやお菓子などのサービスも受けられます。やらないなんてもったいないですね。

僕が献血ルームに行った時は、病気の人や気持ち(特に血液を待っている人達)病気を治そうと働いている人の気持ちを感じるようにしています。当たり前健康や元気を謳歌していると、その事に対する感謝が薄らいでしまう気がするからです。ちょっと怖いとか痛そうは我慢出来るようになります。少しの勇気で喜ぶ人が増えるなんて素敵です。

トレーニング効果の出た人、病気の治った人、近くの献血ルームに行ってみませんか。僕はトレーニング優先なので、時間はかかりますが身体の負担の少ない成分献血をしています。現在、献血回数は偶然この号と同じ55回でした。

(年齢制限、男性は18才～69才 女性18才～54才)



トレーニングの仕方、体についての事などお聞きになりたい方はどんな事でも結構です。お気軽に相談して下さい。

いつも読んでいただきありがとうございます。

MAX トレーニング GYM【六日町 金山武志】 025(772)4608

