

# あざみ通信

〒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  
 あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 熱中症に注意！
- ▶スタッフコラム 夏野菜ゼリーで冷ややっこ

- ▶胃と腸の話 「みぞおち」とは？
- ▶食べ物よもやま話 もやし

夏になると咲き始める蓮(ハス)の花。泥水の中から茎を伸ばし美しい花を咲かせることから“清らかな心”“神聖”などという花言葉があります。近年は人名として使われることも多く蓮(れん)という名前は2021年に生まれた男の子の名前ランキングで1位になりました。



## 梅雨時から急増:熱中症

今年は思いの外、早く梅雨が明け暑さの厳しい毎日です。今年の夏も例年並みかそれ以上の猛暑になる事が予測され、これからは熱中症の心配な季節になります。熱中症は体が暑さに慣れてない梅雨時から発生するため、早めの対策が肝心です。

熱中症は以前は“日射病”“熱射病”などと呼ばれていましたが近年は屋内・屋外かわらず暑い環境下で起こる健康障害を総称して“熱中症”と呼ぶようになってきました。熱中症というと“炎天下での肉体労働やスポーツを行った時に発症すると”とイメージされる方も多かもしれませんが、熱中症で救急搬送される方の約半分は65歳以上の高齢者で、居場所の40%は室内というデータがあります。「自分は室内で過ごすことが多いから大丈夫」と過信せず、室内で過ごす際も注意を払いましょう。



## 高齢者に多い非労作性熱中症

熱中症は健康な若者などが屋外での活動中に急激に発症する“労作性熱中症”と高齢者や乳児などが数日かかって徐々に重症化する“非労作性熱中症”に大別されます(下記)。

	労作性熱中症	非労作性熱中症
年齢	若者～中年	高齢者
性差	圧倒的に男性	男女差なし
発生場所	屋外・炎天下	屋内
発症までの時間	数時間以内で急激発症	数日以上かかって徐々に悪化することが多い
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし(健康)	あり(心疾患・糖尿病・脳卒中後遺症・精神疾患・認知症など)
予後	良好(軽症で回復も早い)	不良(重症度が高い)

高齢者に多い非労作性熱中症は日常生活の中で徐々に状態が悪化するため、周囲の人に気付かれにくく対応が遅れがちになります。高齢になると暑さや喉の渇きも感じにくくなるため、暑くてもエアコンを使わなかったり水分をとらない場合があります。そのため部屋の中で高温多湿の状態が続く体力が奪われると徐々に脱水が進み、ぐったりした状態で発見されることがあり注意が必要です。



## 熱中症が疑われたら

熱中症は症状に応じて以下の3段階に分類されます。

### 熱中症の分類

#### 軽症(現場で応急手当)

…めまい・立ちくらみ・筋肉痛・生あくび・大量の汗など

#### 中等症(医療機関を受診)

…頭痛・吐き気・倦怠感・虚脱感など

#### 重症(入院が必要)

…意識障害・けいれんなど

周囲に熱中症が疑われる人がいたら以下のように対処しましょう。

- ①涼しい場所へ移動させる。
- ②服を脱がし、体にこもった熱を逃がす。皮膚に水をかけたり、うちわあおぐなどして体温を下げる。
- ③水分を補給する。ただし意識障害や吐き気などのある場合は無理に摂取せず医療機関へ搬送する。

小さな子供や高齢者、基礎疾患のある人は熱中症になると重症化しやすい傾向にあります。特に要介護状態であったり基礎疾患があると脱水・低栄養・感染症など複雑な病態を呈し、持病が悪化したり、急激に重症化し多臓器不全になる場合があります。自分自身も周りも気をつけ普段から熱中症予防することが大切です。

## 熱中症予防×コロナ対策

コロナ禍での熱中症対策には以下のようなものがあります。

### 1.屋外で人との距離が保てる時はマスクを外しましょう。

コロナ対策としてマスク着用は大切なことですが、暑い屋外でマスクをつけることは熱中症のリスクを高めます。屋外で周りに人がいない時や、人と2m以上離れている時はマスクを外しましょう。



### 2.エアコン使用時も換気をしましょう。

一般的な家庭用のエアコンは空気を循環させるだけで換気は行っていません。エアコン使用中もドアと窓など2カ所開けたり、扇風機や換気扇を利用し空気の流れを作るようにしましょう。

### 3.こまめに水分補給しましょう。

マスクを外すのをためらうことから水分補給を怠ることがないように喉が渇いてなくてもこまめに水分補給しましょう。

### 4.日頃から体力づくりを!

コロナ予防のためにも熱中症予防のためにも毎日の健康管理は大切! 三度の食事はバランスよく欠かさず食べるようにしましょう。中でも朝食は長い夜の時間に汗などで失われた水分や塩分を補う意味でも重要で、和食は塩分も水分も程よく含まれているのでおすすめです。また1日30分程度のウォーキングなどを目安に体力作りに努めましょう。



胃と腸の話

「みぞおち」とは？

みぞおちが痛いなどと言って当院を訪れる患者さんがおられます。「みぞおち」という言葉は私自身はあまり使うことはありませんが、上腹部の真ん中あたりであろうということは大体想像がつかます。「みぞおち」とはいったいどのような意味なのでしょう。みぞおちは漢字では「鳩尾」と書きます。右図の左右の肋骨がついているところの一番下、剣状突起のあたりになります。左右の肋骨の下端がちょうど鳩のしっぽを広げた形に似ていることからきているようです。水分が落ちていくところ、「水落ち」が転じて「みぞおち」となったともいわれています。

ングや剣道や柔道、ムエタイの急所の一つとなっています。ちょうど胸と腹部を分ける横隔膜の所です。強く刺激すると痙攣(けいれん)したようになります。当然みぞおちは医学用語ではなく、正式には「心窩部」といいます。また、漢方ではみぞおちは鳩尾(きゅうび)と呼び、とても有名な「ツボ」のようです。鳩尾の他に、人体関連の難読漢字です。いくつ読めるかな？



- ①面皰 ②項 ③耳朶 ④脹脛 ⑤胼胝

(答えは左下にあります)

ここを殴られると強い苦痛があることから、ボクシ

6・7月院内展示のご案内…

現在待合室で岡谷市の中谷茂氏による写真展を開催しています。患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

中谷茂氏写真展 開催中



認知症のこと 一人で悩まないで！

“家族のつどい”

7月6日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



【難読漢字答え】

- ①にきび(面皰) ②うなじ(項)  
③みみたぶ(耳朶)  
④ふくらはぎ(脹脛) ⑤たこ(胼胝)

スタッフコラム 夏野菜ゼリーで冷やっこ 看護師 鮎澤理恵

【材料(4人分)】

絹ごし豆腐	1丁(500g)
きゅうり	1本
トマト(大きめ)	1個
オクラ	4本
万能ネギ	3本
しょうが	1かけ
*ゼリーソース*	
水	1/2カップ
洋風だし	小さじ1
酢・しょうゆ	各大さじ4
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
粉ゼラチン	2g

【作り方】

- ゼリーを作る。ボールに大きじ2を、粉ゼラチンを入れてふやかす。鍋にゼリーの他の材料を入れ強火にかける。煮立ったら火を止めてゼラチンを加えて溶かす。溶けたら冷蔵庫に入れて冷やす。
- オクラは塩ゆでし、薄い小口切り。生姜はすりおろす。万能ねぎは小口切り。きゅうりとトマトは7ミリ角位に切る。
- ボールに②の野菜を入れ、くずしたゼリーを加えサッと混ぜる。好みの大きさに切った豆腐の上に野菜ゼリーをかけてできあがり。

\*お豆腐以外に冷やしうどんにかけても美味しいです。



食べものよもやま話

7月 もやし

物価高な今、「もやし」は25年前より2割以上安く、私達消費者にとって優等生的存在です。しかし近年、原料種子高騰や、賃金上昇、輸送関連費用上昇などの影響を受け、生産者は非常に深刻な経営環境にあります。

もやし安価な理由は①太陽光が要らない②土が要らない③出荷までの期間が圧倒的に短い大きく3つです。理想的な温度と湿度が保たれ、太陽光が入らない工場が肥料も必要なく栽培され、発芽してから8日程度で出荷されます。農産物というより、工場計画的に大量生産できる工業生産物に近い野菜です。

もやしは英語でビーンズプラウトと言います。プラウトとは種子を発芽させた新芽の事で、もやしの種子は緑豆(もやしの割割)、ブラックマツペ(ケツルアズキ)、黒い種皮で黒豆より小豆に近い豆)、小大豆、大豆、アルファルファ(紫うまごやし)があります。原料は98%輸

入されています。

色白、細身で体力のない子を皮肉交じりに表現した「もやしっ子」のイメージのように、もやしは栄養がなさそうですが、種子が発芽する勢いがある部分を頂く訳ですから、実は様々な栄養があります。豆類が発芽しもやしになる過程で、原料の豆類に含まれている成分が分解され新たな栄養素が生成されます。特に大豆もやしはエネルギー、たんぱく質、アスパラギン酸(アミノ酸の一種)、食物繊維、カリウム、カルシウムなどが他のもやしの約2倍以上含まれています。見栄えを良くする為にひげ根や豆・子葉を取り除いた物は銀糸(ぎんし)と呼ばれ、珍重されていますが、栄養面では豆や子葉に栄養素が集まっており、ひげ根には食物繊維が多いので全てを食べてもらいたいです。

また、茹でる時は水から茹で、茹で上がった水にさらさず冷ますと、シャキっとした食感が残り、水っぽくなりません。 管理栄養士 笠原由美