

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

URL. http://www.azami-clinic.jp/

▶特集 6月は気象病に注意
▶スタッフコラム にんじん蒸しパン

▶胃と腸の話 魚の骨が引っかかったらどうする？
▶食べ物よもやま話 メロン

水田に響くカエルの鳴き声がにぎやかな季節になりました。現在日本に生息するカエルは43種類。一番大きなものはウシガエルで1920年代に食用として日本に輸入されました。牛のような鳴き声のウシガエルですが、貪欲で口に入るものならネズミ・小鳥など何でも食べてしまうため生態系に悪影響を及ぼすとして特定外来生物に指定されています。



気候により起こる体調不良“気象病”


近年、地球温暖化に伴いゲリラ豪雨や大型台風、猛暑など異常気象が増えています。気候の変化は私たちの体とも密接に関わっており、気候の不安定さは私たちの体に様々な影響を起こします。

気温や湿度、気圧の変化で起こる様々な体調不調は“気象病”と呼ばれ近年注目されるようになりました。

民間企業の調査によると気象病の患者数は推定1000万人で女性に多い傾向があります。これからの季節、特に6月は、梅雨入りや台風到来などがあり気圧の変化から気象病が起きやすい時期なので注意が必要です。

気象病の原因は鼓膜の奥にあるカタツムリのような形をした“内耳”という器官にあると考えられています。内耳には気圧や天候の変化を感じ取り、その情報を脳に伝える役割があります。そのため内耳が気圧の変化に敏感だと、少し気圧が変化しただけでも脳に伝わり自律神経(意思に関係なく内臓の働きや代謝・体温などをコントロールする神経)のバランスが崩れ様々な症状を引き起こします。気象病には次のような症状があり、複数の症状を併せ持つ人もいます。

【気象病の症状】

関節痛	耳鳴り	頭痛	
めまい	手足のしびれ	古傷の痛み	
肩や首の凝り	喘息	イライラする	
倦怠感	気分の落ち込み	体の浮腫み	
		など	

季節の変わり目に気をつけよう

気象病に注意が必要なのは次のような時期になります。

【こんな時期は要注意】

- ・季節の変わり目
- ・台風シーズン
- ・梅雨時
- ・天気の前、回復するタイミング など

特に季節の変わり目は暑さ・寒さなどに体が順応していないため様々な症状が出ます。気象病の治療には漢方薬の内服や車の酔い止めの薬が使われることがありますが、「体調悪化の原因は天候」とわかっただけで気持ちが楽になったり、対策が立てやすくなる場合があります。

悪天候時、体調の悪くなる自覚のある方は普段からこまめに天気予報をチェックし、悪天候時は無理な予定を入れないようにするなどの配慮も大切です。



乗り物酔いしやすい人は要注意

同じ気象条件でも天気でも気象病になりやすい人とならない人がいます。気象病の経験のない人にとって、気象病の症状は理解できず、「精神的なもの」などと言われることもあります。周囲の理解がないのはつらいものです。特に更年期の女性はホルモンバランスの乱れも加わり、気象病になりやすいようです。

体調が悪い時は、一人で抱え込まずに早めに医療機関を受診することも大切です。



【気象病になりやすい人】

- 女性(男女比3:7)
- 頭痛持ち
- ストレスを感じやすい
- 几帳面な性格
- デスクワークが中心の生活
- 耳鳴りやめまいがしやすい
- 運動をほとんどしない
- 乗り物酔いしやすい

普段の生活で気をつけること

「体質だから仕方がない」とあきらめる前にまずは日常生活を見直し、天候に左右されない強靱な心と体を作ることが大切です！

1.朝ご飯をしっかり食べましょう。

食事の基本は三食規則正しく食べること！特に朝食は自律神経のバランスを整える意味で重要です。サプリメントや特定の健康食品に限らずバランスよく様々な食材を口にしましょう。



2.質の良い睡眠を心がけましょう。

気圧の変化で妙に眠くなったり、逆に目が冴えてよく眠れないこともあります。質の良い睡眠で体を休ませることは大切です。起床時間と就寝時間をなるべく変えないように生活のリズムを整えましょう。

3.耳のマッサージで血流をよくしましょう。

内耳の血流不足も気象病を引き起こす原因になります。耳をつまんで軽く引っ張ったり回したりマッサージして耳周辺の血流を促すことも気象病に効果があると言われています(逆効果の場合もあるのでその場合はすぐに中止しましょう)。

5.適度な運動を体力をつけましょう。

体調が悪いと家にこもりがちになりますが、体を季節に純化させるために外の空気を吸うことも大切です。夏は夏型、冬は冬型の体に切り替えるため外で体を動かしましょう。



6.情報収集し対策をたてましょう。

現在の気圧の変化をリアルタイムで表示して、頭痛発生の警戒通知をしたり気圧の変動を予測してくれるアプリがあります。そういったものを活用し自分なりの対策を立てましょう。

胃と腸の話

魚の骨が引っかかったらどうする？

6-7月院内展示の御案内...

現在院内で岡谷市の中谷茂氏による写真展を開催しています。四季折々の写真をお楽しみ下さい。

中谷茂 写真展



魚の骨がのどに引っかかった時はどうしますか。昔からご飯の塊を飲み込めばいいと言いますがそれでいいのでしょうか。誰でも一回はやったことがあると思いますが、大きな骨などは余計に奥に押し込んでしまい危険も多く、基本的にはNGです。

それでは、のどに魚の骨が引っかかり取れない時にはどこを受診すればよいのですが、内科、小児科でもなんとかなることもあります。専門的な器具が必要な場合もあり耳鼻科がいいと思います。骨が引っかかった時、一晩や1~2日様子を見るのは全く問題はありますが、取れそうもない時には受診が必要です。特に受診が必要な状況とし

ては、①出血している、②痛みが増している、痛みが強い、③タイなどの大きな骨が引っかかった 等です。

一方、アジやサンマ、ウナギなどのごく細い骨なら多少の違和感であつたらしばらく様子を見ていても大きな問題は生じることはありませんので基本的には様子を見ていいでしょう。

ごく稀ではありますが、刺さった骨が食道の粘膜に入り、心臓や大きな血管を傷つけたり、強い炎症をおこしたりして緊急の大手術となる場合もあるようです。極度に恐れる必要はありませんが、心配な時は受診をしましょう。



スタッフコラム にんじん蒸しパン 看護師 武居千恵

【材料(8号サイズのカップ4個分)】

卵	1個
グラニュー糖	大さじ2
A 牛乳	40ml
にんじんのすりおろし	大さじ2
はちみつ・サラダ油	各小さじ1/2
B 上新粉(米粉でもOK)	30g
薄力粉	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/2

【作り方】

- ①ボウルに卵とグラニュー糖を入れ泡立て器で混ぜる。Aを加えて混ぜ、Bを合わせてふるい入れ、混ぜ合わせる。
- ②カップに①を7分目まで入れる。小なべに1cmほど水を張って沸騰させ、中火にしてカップを並べる。ふたをして7~8分蒸してできあがり！

食べものよもやま話

6月 メロン

認知症のこと

一人で悩まないで！

“家族のつどい”

7月5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。



メロンはウリ科で農林水産省の分類では果実的野菜ですが、食習慣においては果物として浸透しています。

日本では弥生時代には既にメロンの仲間のマクワウリが栽培されていたそうですが、果皮に網目模様があるメロンの栽培は明治時代に入ってからです。網目模様のメロンという「マスクメロン」。この名は品種名ではなくアールスメロンと呼ばれるメロンの総称です。「マスク」は良い香りがするという意味の「じゃ香=ムスク」からきています。静岡県の特産「クラウンメロン」はブランド名で、アールスメロンを独自に改良しガラス温室で栽培された最高級品です。更に厳しい検査により等級がつけられ、最高等級の「富士」の発生率は0.1%で、滅多にお目にかかれません。高級メロンの象徴とも言えるT字のつるは1株から1果とれた証拠であり、乾燥してくると食べ頃です。T字の左右の太さに違いがあるもの程、つるの先に栄養が送られる時、実に多くの栄養が流れた証で、甘く美味しいそうです。網目模様はメロンの成長過程で果皮の成長が止まっているのに果肉は成

長を続ける為、硬くなってきた果皮にひび割れができ、人間でいうかさぶたのようにひび割れをふさごうとしてきた物です。

高価で庶民的でなかったメロンを大衆メロンとして身近なものに定着させたのが昭和37年に発表された「プリンスメロン」です。網目の無い赤肉の小ぶりなメロンで、試食会を行った果実商の集まり「プリンス会」にちなんで名付けられました。その後、網目模様がより高級感がありながら、安価なメロンの開発が盛んになり、昭和51年に発表された「アンデスメロン」は栽培する側には虫害が少ない消費者には味に外れがない「安心ですメロン」から名づけられました。

メロンは品種も多く紹介しきれませんが、初夏の味を楽しんでみてください。

管理栄養士 笠原由美

