令和7年6月号

あざみ通信

〒393-0047
諏訪郡下諏訪町西赤砂4342－6
TEL.0266(28)0505
FAX.0266(28)0550
URL. http://www.azami-clinic.jp

▶特集　夏の健康対策　熱中症
▶胃と腸の話　おなかを壊した時には何を飲む？
▶スタッフコラム　ライスペーパーお好み焼き
▶食べ物よもやま話　レタス

桃のおいしい季節になりました。桃はその昔中国より渡来し、弥生時代の遺跡からも桃の種が見つかってるほど歴史の長い植物です。鬼退治で有名な桃太郎伝説ができたのは今から600年以上前の室町時代。桃は邪気を払ったり、鬼を恐れさせると言われ、それが桃太郎伝説につながったという説もあります。さわやかな桃の風味を楽しみましょう。

異常気象による健康被害

照り付ける太陽の眩しい毎日です。今年の6月は真夏日が多く過去の記録を更新する暑さになりました。地球温暖化が影響で、今後も平均気温の上昇や猛暑日・熱帯夜の数が増えると予想されています。

地球温暖化は世界中で猛暑や大雨、洪水などの異常気象を引き起こし甚大な被害を出していますが、私たちの体にも様々な影響を起こしています。熱中症の発生件数の増加やそれに伴う死亡数の増加、そして気温上昇により多くの生き物が生きたまま越冬できるようになり、そういった生き物（蚊など）を媒介にした感染症の増加も懸念されています。

“熱中症”という言葉を耳にする機会が増えた昨今ですが、熱中症は症状によって以下のように分類されています。

重症度	症状	対応
Ⅰ度（軽症）	めまい・立ち眩み・手足のしびれ・生あくびなど	涼しい場所に移動し、水分・塩分補給を
Ⅱ度（中等症）	頭痛・嘔吐・倦怠感など	症状改善しなければ受診を
Ⅲ度（重症）	意識がない・けいれん・反応がない・歩けないなど	すぐに救急車を呼ぶ

熱中症になりやすい条件

暑さ指数（WEGT）という言葉を聞いたことがあるでしょうか。WEGTとは気温・湿度・日射・放射・風の要素をもとに算出された指標で、WEGTが28度以上になると熱中症のリスクが高まるとして、国は注意を呼び掛けています。屋外で作業をする際などはWEGTを参考にし、定期的な休憩や水分摂取などの対策をとるようにしましょう。

熱中症になりやすさは年齢や持病、その日の体調によっても大きく左右されます。一般的に以下のような方は熱中症になりやすいといわれているので、普段から体調を整えるようにしましょう。

【熱中症になりやすい条件】
・高齢者、乳幼児　・肥満気味の人
・持病（糖尿病・心臓病・精神疾患など）のある人
・脱水状態（胃腸炎など）
・体調不良（二日酔い・寝不足など）

熱中症予防

1暑さを避けましょう

帽子や日傘で直射日光やを避け、通気性の良い衣服などを選んで暑さを調整しましょう。屋外で活動する際などは冷却グッズをうまく利用し、体を冷やすことも大切です。

2.こまめな水分補給を

特に高齢者はのどの渇きを自覚しにくい傾向にあるので、のどが渇いてなくても適宜水分補給するようにしましょう。ただ飲みすぎは体液が薄まり、余計に具合が悪くなる場合もあるので注意が必要です。

3.日頃からの体力作りが肝心

栄養不足・睡眠不足の状態が続くと免疫力が落ち、様々な病気に罹患しやすくなります。規則正しい生活とバランスのとれた食事で普段から体力をつけておきましょう。

4.普段から暑さに慣れよう

熱中症を怖がるあまり、涼しい室内で過ごすと急に外に出た際に体が適応できず具合が悪くなってしまうことがあります。体力をつけるためにも時には外に出て暑さに慣れておくことが大切です

5.具合の悪い時は休憩を

責任感の強くまじめな人ほど熱中症になりやすいと言われています。具合の悪い時は頑張りすぎず、休むことが大切です。

冷房病にご用心

熱中症が心配だからと言って、冷房の効いた部屋ばかりにいるとかえって体調を崩すことがあります。冷房で体を冷やしすぎることでおこる様々な不調は“冷房病”と呼ばれ、以下のような症状があります。

【冷房病の症状　】
手足の冷え　便秘　下痢　だるさ　頭痛
肩こり　めまい　食欲不振
＊女性は月経痛　月経不順など

私たちの体は自律神経の働きにより、熱さ寒さに対応して体温を一定に保つようになっています。ところが冷房で体が冷えすぎたり、冷房の効いた室内と炎天下の屋外を頻繁に出入りしていると自律神経が混乱し様々な不調を起こします。

冷房病から身を守るためには、まずは温度を下げ過ぎない事が重要です。冷房の効いた室内で長時間過ごす際は肌の露出をさけ体を冷やしすぎないようにしたり、温かいお茶などを飲んで体を内側から温めるようにしましょう。

胃と腸の話　おなかを壊した時には何を飲む？

ノロウイルスのような感染性胃腸炎や、夏に多い食中毒など、おなかを壊した経験をお持ちの方も多いかと思います。病院を受診すると、急性期は食事をとらずに水分だけにするよう指示されるでしょう。症状がきつい時には食欲がないので、絶食はできると思いますが、いったいどのような水分が適切なのでしょうか。

感染性胃腸炎や食中毒などの時は、胃腸が完全に弱っている状況です。よって刺激の少ない水分が望まれます。

急性期では嘔吐、吐気が強い時は水分すらとれないでしょう。吐き気の強い時には何を飲んでも吐いてしまうかもしれないので、そんな時には無理して水分をとる必要はありません。脱水になったら大変だと思われるかもしれませんが、本当に激しい吐き気は数時間ですから焦らずに様子をみましょう。しかし半日以上たっても水分を全く受け付けなければ受診するようにしましょう。

水分がとれるようになったら、急に大量に飲むのではなく少しずつ始めましょう。糖分など多く含むジュースは避け、水・お茶・お湯または経口補水液（OS―1）なら安心です。スポーツドリンクでもいいですが、酸味、甘みがありますので倍くらいに薄めて飲んだ方がいいようです。コーヒーや紅茶、緑茶はカフェインが含まれていて、利尿作用があり、脱水を進めてしまう可能性があります。食事は吐き気が収まり、食欲が多少でてきたら、ごく少量から開始していきましょう。

6・7月院内展示の御案内…

宮原一登氏写真展

現在院内で宮原一登氏（下諏訪町）による写真展を開催しています。

四季折々の美しい写真をお楽しみ下さい。

スタッフコラム　ライスペーパーお好み焼き

【材料1枚分）】

ライスペーパー	2枚
豚スライス肉	100g
卵	1個
キャベツ細切り	3枚分
塩・コショウ	少々
サラダ油	少々

＊ソース・かつお節・青のり・マヨネーズ

【作り方】

①フライパンにサラダ油を広げ、ライスペーパーを1枚入れる。
②卵を割り入れ黄身をつぶしながら広げ、塩コショウをふる。
③キャベツ・豚肉を広げて入れ、ライスペーパーをのせ軽く抑える。
④水大さじ1を入れ、ふたをして両面中火で3～4分蒸し焼きにする。
⑤お好みで＊の調味料をかけ出来上がり！

食べものよもやま話　6月　レタス

生産量全国1位の長野県レタスは我が国全体の約3割を占め、6～9月の夏場は冷涼な気候を生かし8割を占めるとも言われています。旬になり購入量も増えたでしょうか。丸く結球したレタスの場合、巻きがふんわりしていて大きさの割に軽い物が甘い傾向にあります。芯の大きさは10円玉位の物が良品で、保存する場合は芯をくり抜き、湿らせたペーパーを詰めてからキッチンペーパーなどで包み、更に空気が入らないようにポリ袋かラップに包んで芯の側を下にして冷蔵庫の野菜室に入れます。使う場合は外側の葉からはがして使います。長期保存せず、鮮度の良いうちに食べるのがお勧めですが、旬の今、沢山手に入ったら、サッと炒めたり、しゃぶしゃぶにしたりして加熱すると沢山食べられます。

レタスの和名は「ちしゃ」。レタスを切った時に出る白い液を乳に見立てて「乳草(ちちくさ)」これが「ちさ」→「ちしゃ」と変化したと言われます。白い液は害虫から身を守る為の苦み成分です。鎮静作用や眠りを促す働きもあり、古代では「天然の睡眠薬」として利用されていたとか。茶色く変色するのはこの液体が酸化する為です。鉄製の包丁で切ると変色しやすいので、セラミックやステンレス製の包丁で切るか手でちぎると変色しにくいです。

さて「レタス〇個分の食物繊維が入っている」という表示を見かけますが、100g当たり1.1gと特に食物繊維が多い訳ではありません。日本人の食事摂取基準では18歳以上の場合1日20g前後(年齢や性別により違い有)となっており、これをレタスから摂ろうとすると大玉5個も食べる計算になります。生野菜からだけでなく、海藻やきのこなど効率よく食物繊維が摂取できる食材と組み合わせて食べる事が大切です。

管理栄養士

認知症のこと　一人で悩まないで！

“家族のつどい”

7月9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。