

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
- ▶スタッフコラム ふんわりナゲット
- ▶胃と腸の話 胃痙は本当に必要?
- ▶食べ物よもやま話 そうめんと冷や麦の違いは?

今年の名古屋場所は長野県出身の御嶽海の優勝により大いに盛り上がりました。相撲の起源をひも解くと古事記や日本書紀の中にある力比への神話にまでさかのぼります。諏訪湖場所ももうすぐ…日本の国技、相撲をみんなで盛り上げましょう。



猛暑：熱中症に注意！

この7月は各地で最高気温を更新し、新聞やテレビで“熱中症”という言葉をよく耳にしました。熱中症というと炎天下で起こりやすいと考えられがちですが、自宅などの室内でも発生します。熱中症の発生には最高気温だけでなく湿度・輻射熱・風速が関係するので(下記)、熱のこもった室内で過ごす際も注意が必要です。

熱中症をおこしやすい環境

気温が高い 湿度が高い
輻射熱(直射日光・照り返し)がある 風があまりない



熱中症発生の危険度を把握するにはためには暑さ指数(WBGT=湿球黒球温度)が有効といわれています。これは気温・湿度・熱環境(日射・輻射)を総合して専用の機器で測定したものです。暑さ指数は暑熱下の労働や運動環境の指針として有効であると認められ、ISO等で国際的に規格化されています。気象庁の熱中症予防サイトでは全国841地点の暑さ指数の予測値を公表しています。WBGTが28度をこえると熱中症の危険性が上昇するので、この指数を参考に対策をたてましょう。

熱中症の種類

熱中症とは“高温多湿の環境下で多量の汗をかくことにより体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節ができなくなることで起こる健康障害”の総称です。熱中症には軽度のものから死に至るような重症なものまで大きくわけて4つの種類があります。

基準	従来の病名	原因	主な症状	対処法
Ⅰ度(軽症)	熱失神	血管拡張により血流が低下し、脳への血流が悪くなる	めまい 失神 多汗など	・涼しい場所へ移動 ・塩分水分の補給
	熱痙攣	大量の発汗後に水分だけ補充し、体内の塩分やミネラルが不足することによりおこる	筋肉痛 けいれん 多汗など	・体を冷やす *現場での対応が可能
Ⅱ度	熱疲労	多量の発汗に水分塩分補給が追いつかず脱水状態になる	めまい 頭痛 吐き気 倦怠感など	医療機関へ
Ⅲ度(重症)	熱射病	視床下部の体温中枢が障害される	意識障害 体温上昇 全身けいれんなど	救急車で病院へ

熱中症になりやすい人とは

同じ環境下でも下記のような人は熱中症をおこしやすいといわれています。心当たりのある方は注意しましょう。

子供…

乳幼児は体温調節機能が未熟です。加えて、大人に比べ地表に近い場所で過ごすこと多いため輻射熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいといわれています。小さい子供は自分で体の不調を訴えることができないので熱中症のサインに周囲が気づくのに遅れる場合もあります。この時期、短時間でも子供を車内に置き去りにすることは危険です！



高齢者…

高齢者は温度に対する感覚が鈍く、暑さ対策が遅れがちです。また体内水分量の減少により脱水になりやすい傾向にあります。

体調不良の人…

発熱や下痢などにより脱水状態にある場合は熱中症になりやすくなります。また睡眠不足や二日酔いといった体調不良も危険です。



基礎疾患のある人・肥満の人

皮下脂肪が厚いと熱の放散が難しくなります。また糖尿病や心臓病・腎臓病の人は病気そのものや内服薬の影響により熱中症を誘発します。

暑さに強い体を作ろう

どんな人でも条件次第で熱中症になる危険がありますが、熱中症は予防可能な病気です。「私は大丈夫」と過信するのではなく、普段からバランスの良い食事や適度な運動で丈夫な体を作り、熱中症を予防しましょう！

1.朝ご飯をしっかり食べよう！

暑い夏の夜は寝ている間にも汗をかき、起床時には軽い脱水状態になっています。朝はご飯とみそ汁で水分と塩分を補い、体のバランスを整えましょう。暑い時期はそうめんなど口当たりの良いものが好まれがちですが、夏野菜や果物には水分やビタミンがたくさん含まれています。バランスよく食べることが大切です。



2.適度な運動で汗をかくことになれよう！

熱中症予防にとクーラーの効いた部屋にばかりいると、暑い場所に移動した際、体が暑さに適応できず、余計に具合が悪くなってしまうことがあります。適度な運動で日ごろから汗をかく習慣を身に付け、筋肉をつけておくことが大切です。

3.暑さをさけ、こまめな水分補給を！

外出時は帽子などで直射日光を避け、風通しのよい服装にして熱が体内にこもらないようにしましょう。室内でも冷房や扇風機をうまく活用し風通しの良い環境を作ることが大切です。もちろんこまめな水分補給をお忘れなく！



胃と腸の話

胃瘻は本当に必要？

胃瘻(いろう)をご存知でしょうか。食事摂取ができなくなった時の栄養の補給路として直接胃につながるおなかの表面に作った穴(管)のことです。内視鏡を使って安全で簡単に作成でき、従来より用いられていた静脈内に栄養を投与する中心静脈栄養や、鼻から胃に管を入れる経鼻栄養などに比べ、患者さんの苦痛も少なく、分量の栄養を投与することができます。さらに胃に直接栄養を入れることにより、静脈内に投与するより自然に近い状況で栄養補給ができるので、体力の回復が良く予後が大変良いとのことで1990年台あたりから爆発的に増加しました。

しかし最近、胃瘻も結局は単に苦しい時間を増やすだけで、本人や家族の負担も多く、そもそも本人の尊厳を無視しているとのこと

から、胃瘻を否定する考えも多くなり、終末期には胃瘻を作らない(作らせない)という人も増えてきています。

確かに自分に置き換えれば胃瘻で長く生かされるのは御免であり拒否したいと思います。しかし、胃瘻を作成することは10分ほどの処置で済むこと、他の栄養補給方法にくらべ安全で、効果が大きく、コスメティックにも優れていること、必要が無くなればすぐ閉鎖できることを理解すべきです。もし改善の可能性が皆無でただ苦痛を延ばすのみなら“拒否”で問題はありませんが、個々のケースにより胃瘻のメリットは様々ですので、しっかり医師と相談し、先入観にとらわれることなく判断することが大事です。



8・9月院内展示の御案内…

長野市在住の塚本勝司氏による
 昨年の諏訪湖の花火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。

塚本勝司 諏訪湖光のシンフォニー展



スタッフコラム ふんわりナゲット 看護師 武居千恵

【材料2人分】

木綿豆腐	150g
鶏ひき肉	150g
長いも	50g
片栗粉	25g
小麦粉	25g
揚げ油	適量
①卵黄	1個分
塩	小さじ2/3
こしょう	適量
しょうゆ	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ①豆腐は紙タオルで包み、重しを乗せて常温で10分置いて水を切る。長いもはすりおろす。
- ②小麦粉と片栗粉を混ぜ、バットに広げておく。
- ③①の豆腐を滑らかになるまでつぶし、ひき肉・すりおろした長いも・②を加えて粘りが出るまで混ぜる。
- ④スプーンに水をつけ③の生地をすくって(ナゲットが好みの大きさになるくらいの量)②の粉の中に入れ、まぶしながら形を整える。
- ⑤④を180度の油に入れて、2~3分揚げる。

*トマトケチャップ・マスタードなど好みの味をつけてどうぞ！

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

9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。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



食べものよもやま話 8月 そうめんと冷や麦の違いは？

今年の夏は、今までにない酷暑。冷たい麺類を食べる日も増えているのではないのでしょうか。

さて、「そうめん」とよく似た乾麺に「冷や麦」があります。何が違うのでしょうか？食品成分表では同じ物として扱われ、栄養的には同じ物です。

そう、皆さんが思う通り、麺の太さが違うのです。日本農林規格(JAS)の分類では乾麺の断面の長い部分が1.3mm未満の物を「そうめん」1.3~1.7mmの物を「冷や麦」と定めています。しかし元々は製法の違いから名称が違っていました。練った生地を手で延ばして作る「手延べ麺」が「そうめん」で、生地を薄く延ばしてから包丁で細く切った「手打ち麺」が「冷や麦」でした。しかし製麺機が普及してどちらも機械で製麺されるようになった事で、製法による違いが曖昧になり、区別が付き難くなりました。そこで1968年、先述のJASによる太さ手延べそうめんの中に、太さが1.3mm以上の物があり、の基準が定められましたが、

日本の伝統的なこの基準の為に「冷や麦」と名称を変えるのは不本意なので、手延べの場合は1.7mm以下であれば、「そうめん」と「冷や麦」のどちらの名前を使っても良い事にされました。

冷や麦の起源は室町時代。うどんを細く切った物を「切り麦」とし、切り麦を冷やして食べると「冷や麦」温めて食べると「熱麦(あつむぎ)」と呼んでいましたが、「冷や麦」の呼び名だけが残り残りました。先述のように、機械化で見た目の区別が付き難くなった為、冷や麦には着色した麺を入れて区別していましたが、そうめんにも着色麺を入れる事があり、着色麺の有無での区別もできなくなっています。乾麺の断面の形が、製法により円だったり、四角だったりします。この形状が、のど越しや食感の違いにつながっているそうです。

