

夏に多い病気のお話

医療法人 小金井中央病院
三橋梅八

田んぼの蛙やかんぴょう畑には恵みの雨でも、われわれ人間様には、少々うっとうしい梅雨の季節になりました。

今回は、これからの季節に多い『夏バテ』と『熱中症』の話をしていただきます。参考にしていただき、過ごしやすい秋口まで頑張ってください。

1 夏バテ

夏バテには、夏まけ、暑気あたりなどとも言われ、『だるい、疲れやすい、食欲がない』のいわゆる夏バテ三態によって、身体が弱ることを言います。湿度や気温の急激な変化に身体のリズムがついていけずに、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。ですから、蒸し暑い真夏から残暑にかけてでなく、湿度の高い梅雨から初夏にかけてのこの時期にも起こりがちです。また、きき過ぎの冷房や、冷たい飲み物などの飲み過ぎも身体の不調につながります。

夏バテを防ぎ、夏を元気に乗り切るための生活の工夫

1) 十分な睡眠をとり、規則正しい生活のリズムを作りましょう。

①クーラーは、寝る直前まで部屋を冷やしておくか、タイマーを使い1時間程度で切るようにしましょう。

②ぬるめのお湯にゆっくり入ると、心身ともにリラックスします。

③適度な疲労感は快い睡眠を誘うので、毎日軽い運動をしましょう。



2) 冷房を上手に利用しましょう。

日中は外気温との差を5～6度以内にし27～8℃くらいを目安にしましょう。また、除湿機能を使い湿度を下げるだけでも快適さが増します。

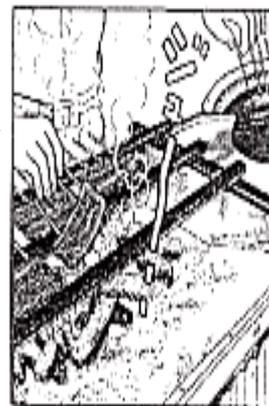


3) 栄養のバランスなど食事に気を付けましょう。

① 三度の食事をきちんと食べましょう。早起きして、涼しいうちに充実した朝食をとります。② 暑さや強い日差しなどのストレスに対抗するために、タンパク質をしっかりととりましょう。魚、肉、卵、大豆、牛乳などを多く摂取しましょう。③ ビタミンB₁は、糖やデンプンをエネルギーに変え、神経や筋肉の働きを支えるビタミンです。ですから、夏にがぶ飲みしがちな清涼飲料水中の糖分やそうめんなどのサッパリ系の食事のデンプンの処理のため大量に消費され、更に汗からも喪失して不足を招きます。夏バテの本体とも言われています。豚肉、ゴマ、落花生、焼き海苔、玄米、胚芽米など多く摂取しましょう。



④ 他に重要なビタミンは、ビタミンA（レバー、うなぎ、緑黄色野菜、焼き海苔）、ビタミンB₂（レバー、アーモンド、焼き海苔、うなぎ、チーズ、ひじき、たまご）、ビタミンC（焼き海苔、緑黄色野菜、果物、さつまいも）ビタミンE（アーモンド、かぼちゃ、植物油、たらこ、数の子）などがあります。



⑤ 汗で失われたミネラルや水分の補給をすること。ミネラルの補給のために野菜、果物、海藻、牛乳、梅干し、発酵食品などを上手にとりましょう。また、水分補給の目的で、冷たい飲料のかぶ飲みをする事がありますが、胃に負担がかかり、食欲をなくすなど、かえって夏バテのもとになることがあります。むしろ、温かい飲み物をゆっくり飲めば少量でも充実感が得られます。

⑥ 食欲を刺激する香辛料（カレー粉、わさび、胡椒、唐辛子、山椒）や、香味野菜（しそ、ミョウガ、ねぎ、生姜、ニンニク）を上手に利用して下さい。

2 熱中症

- 1) 日射病：暑い日差しの中で運動や作業を行っているときに頭や首に直射日光が当たると、体温の上昇と勘違いして脳の体温中枢が働き体温を下げようとします。この際、汗を大量にかいて脱水になったり、末梢（手や足の先）の血管の拡張が起こり、血圧が低下して脳貧血状態になり、めまいなどで倒れることがあります。通常意識障害はなく、体温は正常ないし低めです。涼しいところに休ませ、水分を補給するとよいでしょう。屋外で長時間過ごす時は、頭や首筋を覆うように、日傘や帽子を利用しましょう。



- 2) 熱けいれん：高温下で体を動かし、大量の汗をかいたにもかかわらず、水分の補給を塩分の少ない水で補った場合に起こりやすいと考えられています。発汗ともなった塩分喪失性脱水が原因で、四肢や腹筋などに痛みをともなったけいれんを起こします。通常、日射病と同様に意識障害はなく、体温も正常ないし低めです。涼しいところに休ませ水と塩分を補給します。病院へ連れていく必要があることが多いです。また、意識障害や体温の上昇がみられたら「熱射病」への移行も考えなければなりません。



- 3) 熱射病：体温調節中枢が機能不全を起こしてしまった状態です。発汗や、塩分欠乏が長時間続くと、体温中枢自体が障害を受けてしまい、体温は40°Cにも上昇し暑いのに汗もかけなくなって、細胞が煮えたようになり、手遅れになると死亡してしまいます。一刻も早い治療が必要であり、ただちに救急車の要請をします。この間、服を脱がせて水を浸したタオル等を体にのせ、扇風機やうちわであおいだり、氷のうを頸部、脇の下、大腿部など大きな血管が走っている部位に当てるようにします。



以上、この時期に注意すべき病気について述べましたが、「食中毒」「夏かぜ」「夏の皮膚病」などについては、紙面の都合上、次の機会にゆずることにしました。

介護保険はどんな制度？

医療法人 小金井中央病院
医療ソーシャルワーカー 小峰 紀子

介護を必要とされる方本人や、その家族が抱えている介護の不安や負担を、社会全体で支えるしくみです。

介護保険を利用できる方

- ① 65歳以上の方
- ② 40歳以上65歳未満の方で、特別な病気にかかっている方

①、②の方がお住まいの市町村に申請し、認定を受けると、様々な介護保険サービスを受けられます。

料金はどれくらいかかるの？

原則として、利用したサービスの1割が自己負担となります。

【医療法人小金井中央病院の介護保険関係事業】

介護保険対象サービスの種類は多数ですが、小金井中央病院では、下記の6つのサービスを提供しております。

居宅介護支援

医療社会福祉士（医療ソーシャルワーカー）と、ケアマネージャー（介護支援専門員）が、本人や家族と話し合いながら、一人一人に合ったサービス内容を盛り込んだケアプラン（介護サービス計画）を作成します。

介護保険の申請、介護をする上での困りごと、不安など、何でもご相談下さい。

※このサービスは、無料ですので気軽にご相談ください。

通所リハビリテーション（デイ・ケア）

日帰りで食事や入浴、専門家（理学療法士、作業療法士）のリハビリテーション（機能回復訓練）が受けられます。また、レクリエーションをしたり、会話を楽しんだり、体の機能の維持や回復に役立つばかりでなく、仲間やスタッフとの交流が心身によい影響を与えます。

訪問リハビリテーション

自分や家族ではリハビリが出来ない・・・

退院した後も自宅でリハビリを続けたい・・・

こんな時、リハビリ（機能回復訓練）の専門家（理学療法士）が家庭を訪問し、日常生活の自立を助けるための機能訓練をします。

居宅療養管理指導

医師が家庭を訪問し、療養上の管理や指導をします。

医師が病状に加え、家庭での様子を把握することにより、よりきめ細かい、病状管理・家族への療養生活における助言などができます。

訪問看護

『訪問看護ステーションぬくもり』の看護師が家庭を訪問し、主治医と連絡を取りながら、健康状態のチェックをしたり、点滴の管理をしたりします。

継続的な健康管理を受ける事により、心身の微妙な変化がわかり、病気の早期発見にもつながります。

訪問介護（ホームヘルプ）

『訪問看護ステーションぬくもり』のホームヘルパーが家庭を訪問し、介護や家事援助をします。

入浴、排泄のお世話、衣類やシーツの交換、通院の付き添い、掃除、洗濯、買い物、食事の準備、調理・・・日常生活でお困りのことに援助させていただいております。

