

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』の話をいたします。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27～28℃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。

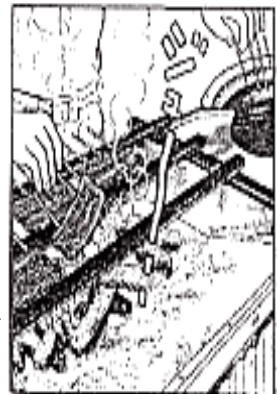


3) 栄養のバランスなど食事に気を付けましょう。

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しょう。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。発汗に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℃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。

◎ リハビリ広場 ◎

リハビリ広場第2回目は、「膝の痛み」についてです。

中高年になると、「膝が痛い」という人が増えてきます。そのため、長く歩けなかったり、長時間座っていられなかったり、歩いた後に膝がひどく痛んだりします。

中高年になって膝が痛くなる病気は、いくつかありますが、最も多いのが「変形性膝関節症」です。

今回は、「変形性膝関節症」ってどんな病気でどんな人がなりやすいか、また自分が「変形性膝関節症」ではないかと思ったらどうしたらよいか、どんな治療をするのかを紹介しします。

Q1 膝ってどんな構造をしているの？（図1・2・3）

膝関節は、大腿骨（膝から上の骨）と脛骨（膝から下の骨）からなる大腿脛骨関節と、膝蓋骨（一般的におさらと言われているもの）と大腿骨からなる膝蓋大腿関節からなります。

関節は骨と骨が直接接しているわけではなく、骨は表面が大変滑らかな軟骨で覆われています。大腿骨と脛骨の間には、半月板という軟骨があり、膝にかかる衝撃を吸収したり、関節が滑らかに動くように助けています。

膝を動かす筋肉には、おもに2種類あります。太ももの前面の膝を伸ばす大腿四頭筋と後面の膝を曲げる膝屈筋があります。

その他に、靭帯は腱があり膝の動きのコントロールをしています。

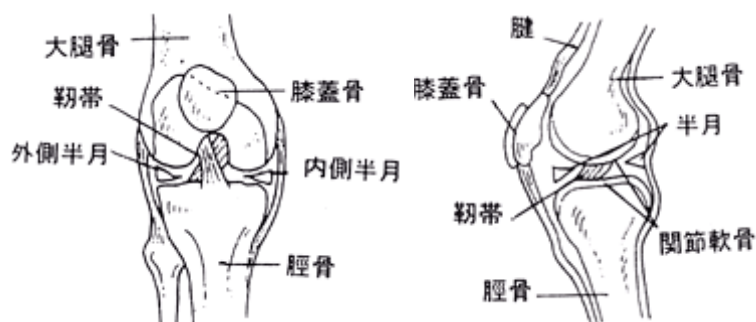


図1 膝の構造（正面から）

図2 膝の構造（横から）

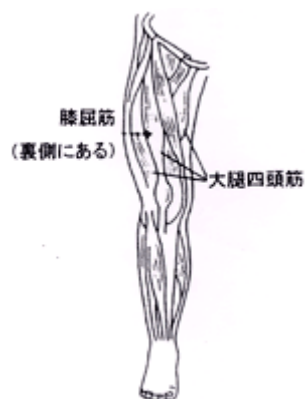


図3 脚の筋肉

Q2 「変形性膝関節症」ってどんな病気？（図4・5）

日常生活で膝には体重の数倍の力が膝関節にかかっているとされています。そのため、中高年になると関節軟骨が磨り減り、膝がO脚に変形する病気です。症状は膝関節の痛み（特に内側）です。それにより、あまり歩けない、膝が曲がらないなどの症状がでます。



図4 変形性膝関節症のためO脚になっている

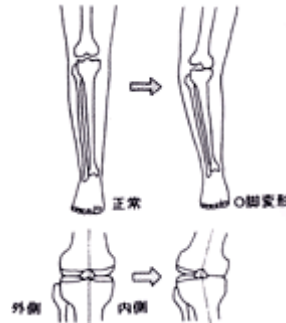


図5 膝の変形

Q3 どんな人がなりやすいの？（図6・7）

膝関節症の年齢分布を見れば分かるように、50歳以上の女性に多いです。女性は男性の4～5倍多くかかります。これは、女性ホルモンの影響や、男性よりも筋肉が少ないことなどが関与しているのではないかとされています。また、体重が増えれば当然膝に負担がかかるため、肥満の人もなりやすいです。その他、なりやすい体質もあり、「ヘバーデン結節」といって手指の第1関節が節くれだつ状態になる人は、変形性膝関節症になりやすいです。

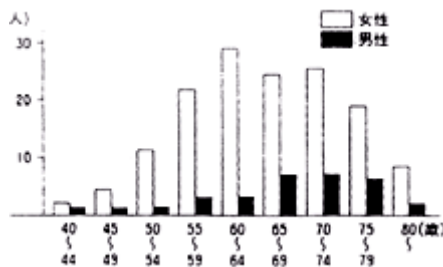


図6 変形性膝関節症の年齢分布



図7 変形性膝関節症になりやすい要因

Q4 「変形性膝関節症」かなと思ったらどうしたらいいの？

まず、整形外科を受診し、専門医のもとでセルフコントロールをすることが大切です。

Q5 どんな治療をするの？

「変形性膝関節症」の治療法は3つの柱からなります。

1. 薬物療法・・・痛みをできるだけ早くとるために用います。
2. 物理療法・・・炎症の強い（熱っぽく腫れている）急性期には氷で冷やします。炎症が落ち着いたら、お風呂などで温めます。温めることは痛みをやわらげるのに有効です。
3. 運動療法・・・太ももの筋肉（大腿四頭筋）が衰えると、体重の負荷が関節自体にもろにかかります。そのストレスを軽減させるために、太ももの筋肉を鍛えます。また、膝が曲がりきらなくならないように、膝の曲げ伸ばし運動を行います。痛みがとれてきたら、ウォーキングで膝に重みをかけてあげます。
 - 1) 筋力強化：積極的に筋力強化を行います。（図8）この訓練によって痛みが増強するということはありません。組織の血流が増え、新陳代謝がよくなることで痛みも緩和し腫れも減ってきます。
 - 2) 膝の曲げ伸ばし：お風呂の中で膝を伸ばしたり曲げたりします。
 - 3) ウォーキング：1週間に2回以上、1回に休まず20分以上を歩きます。その際、歩くところは平地です。ウォーキングの目的は、第1に骨を強くするため、第2に軟骨をつよくするためです。軟骨はすでにダメージを受けていますが、重みをかけてあげることで悪いなりの新陳代謝をつづけます。また、体重減少にもつながります。



太もものに力を入れて膝を伸ばし5秒間止める 同様太もものに力が入ったら上にあげ3秒間止める

図8 筋力強化訓練