

H26. 8. 23

熱中症と夏バテの予防



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

Dr. 和の町医者日記

「心と体のバランス」シリーズ①

今年の夏は、雨が多いですね。広島県の集中豪雨による土砂災害で犠牲になられた方には心からご冥福をお祈りいたします。10日には、台風が赤穂市に上陸しました。前日は伊丹市で、当日は姫路市で講演していましたが幸運にも雨風の被害はありませんでした。しかし、ひとつ間違えたら大変なことになっていたかも。今回の災害は決して他人ごとではありません。地域の

冷房温度の調節で自律神経維持

防災意識を高めて、苦い教訓を少しでも生かしましょう。今回より「心と体のバランス」シリーズです。私は何でも屋の町医者で、心の専門家ではありません。しかし日々、多くの精神疾患の人も診させていただいていますので、その経験に基づいて思いつくまま書いていきます。

さて、暑い兵庫の夏を無事乗り切るためには、熱中症対策が欠かせません。外来でも在宅でも「熱中症予防」を説いています。しかしただ水を多く飲めばいいというわけではありません。汗で失われた塩分もいっしょに補給することが大切。最近は塩分を多く含むスポーツドリンクが販売されています。あるいは、お茶に梅干しでもいいでしょう。塩分の取りすぎは高血圧やむくみの原因になります。しかしだからといってこれだけ暑い夏には、塩分の取らなすぎもまた問題です。適度な塩分摂取を心がけてください。

熱中症 気温が高い場所にいることにより体内の水分や塩分のバランスが崩れて起きる。めまい、けいれん、頭痛などの症状の総称。平成25年6月9日、5万8724人が病院に搬送された。急に暑くなる日は特に注意が必要。

「冷房を効かせすぎて風邪をひいた」という方が結構たくさん、受診されます。寝室を冷房で冷やしすぎるのはおすすりできません。昔ながらの扇風機が私のおすすりです。実は今年も冷房を一切使わず扇風機で寝ています。室温は、昼間であってもできれば28度くらいがおすすりです。扇風機を回すだけで室温が下がった感じがします。ま

た冷房よりも除湿です。夏バテを訴えて受診される人もいますが、多くは冷房温度が低すぎるのが原因です。室内と外気温の温度差が5度以上あると体温調節機能がうまく働かなくなります。「夏バテ」で食欲が低下して、「夏やせ」になる人もいます。なかと自律神経のバランスが乱れやすい季節です。体力の低下は気力の低下につながり、仕事の能率も下がります。そこで「夏バテ解消の注射をしてください」と言われる患者さんが来られます。しかし、口から食べられる人には注射や点滴は不要で、できるだけ口から補給してください。うなぎ、豚肉、枝豆などのビタミンB1・B2、酢、レモン、梅干しなどのクエン酸、そして、さば、あじ

などのナイアシンやカリウム、マグネシウムなどミネラルが豊富な食品をバランスよく取ること。「どうしても薬が欲しい」という人には、漢方薬がおすすりです。私は補中益気湯や六君子湯などをよく使います。西洋薬は元気を低下させる薬が多いですが、漢方薬には逆に元気をつける薬が沢山あるので、この季節には重宝します。不眠も夏に多い症状です。うまく眠れないと機嫌が悪くなります。免疫能が低下してヘルペス(带状疱疹)がでます。夏でもうつ傾向になります。人もいます。なにかと自律神経のバランスが乱れやすい季節ですから、毎日、そのバランスに気を配ってください。歩行、入浴、睡眠がポイントです。そしてこの季節こそストレスをうまく発散してください。来週はストレス社会とうつ、について考えてみます。