

## 梅雨が明ければ…**熱中症**にご注意！！

7月15日は「海の日」ですが、朝の気温は21℃でした。とても海水浴！にはなれない気温です。されど、これから要注意です。梅雨が明けると、一気に気温が上昇します。そうなると、熱中症で救急搬送される患者さまが急増されます。また平成6年以降、熱中症でお亡くなりになる方も多くなっています。熱中症にならないために、なっても早めの処置ができるように再度確認してみましょう。まず、重症度分類と症状です。



分類	症 状
I 度（軽症）	こむら返り、又は立ち眩み
II 度（中等症）	強い疲労感、めまい、頭痛、嘔吐、下痢、体温上昇
III 度（重症）	脳神経症状（意識障害・せんもう状態・痙攣など）、体温38℃以上

次に治療です。

分類	治 療
I 度（軽症）	涼しいところに移動、水分補給（経口補水）、又は点滴
II 度（中等症）	血液検査施行、水分補給（経口補水）、又は点滴
III 度（重症）	血液検査・頭部CT検査など、身体冷却・点滴など

熱中症時や予防のための水分摂取は経口補水液が有用です。ご不明な点は当院医師、看護師にお尋ねください。ご参考までに厚生労働省のパンフレットを引用します。

### 暑さを避ける

#### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ WBGT値\*も参考に

#### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

#### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

\*WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

## 減塩を成功させるためには

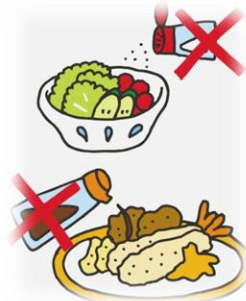
高血圧や腎臓の悪い方は塩分を減らすように言われますが、皆さんはまず味付けを薄くすることを考えられると思います。食事はおいしく食べたいものですが、薄味にすると水くさくなり、おいしいと感じられないお料理になってしまいます。では、どうすれば塩分を減らすことができるでしょうか？

まず、塩分を減らすための一番の方法は、塩分の多い食品を減らすことです。その食品を避けることで、塩分を今までの2/3程度までにも減らすことが可能です。減塩を成功させるために、塩分の多い食品を避け、味付けや、調理の工夫をしてみてください。

また、食べた時の満足感は、見た目、香り、温度、舌触り、楽しい会話などにも大きく影響します。いろいろな工夫や演出を楽しむ食卓作りにチャレンジしてみましょう。

### 【味付け】のポイント

外食などをちょうどよいか、薄いなあと感じることが多い人は普段の家庭での食事の味が濃い可能性が高いです。まず、いつもより少し薄いけどおいしいという味にしてみてください。舌の感覚は3か月もするとその味に慣れてきます。慣れてきたらまた少し薄いけどおいしいという味にします。そうして少しずつ薄味でもおいしいと感じる舌を作っていきます。



### 【調理のポイント】

塩サバではなく、生の切り身を買って家で塩焼きにするなど新鮮な材料で調理をし、チャーハンやスープに入れていたハムやソーセージはやめて、生肉や骨付き肉を使ってみましょう。酢の物や南蛮漬けなど酸味で一工夫をしたり、香辛料(カレー粉、七味、わさび、からし、コショウ)や香味野菜(柚子・ショウガ・紫蘇・山椒)や果物も活用してみましょう。



### 【漬物や佃煮が好きという方のために】

市販の漬物や佃煮は特に塩分が多いです。塩味を隠すために甘味を強調してごまかしてあるものも少なくありません。漬物は家庭で作る浅漬けや酢漬けなどがおすすめです。市販の漬物や塩昆布なども少し工夫して使いましょう。また、漬物や佃煮はあくまでもご飯のお供ですので、ご飯とおかずを交互に食べて、どうしてもご飯が残ってしまうという場合にだけ必要な量を食べるようにしましょう。

※塩分の多い食品について具体的に知りたい方は医院スタッフにお声かけ下さい。

※待合室に岡崎管理栄養士おすすめの料理レシピを置いています。参考にしてください。

## こむら返り

### ◆こむら返りとは・・・？

医学的には『有痛性筋痙攣』といいます。しかし『こぶら返り』や『こぶら上がり』という方が、聞き覚えがあるかもしれませんね。特定の筋肉に激痛が起こり、筋肉が固まったようになり、痛みが続くことが主な症状です。夜間に起こりやすいため、睡眠時に経験したことがありますか？



### ◆足がつっているときは、筋肉はどうなっているのか？

筋肉は伸びたり縮んだりします。足首を例にあげると、ふくらはぎの筋肉が縮むことで、足首を下に曲げることができます。普通なら力を緩めると元の状態に戻りますが、何かの問題で縮んだ状態で固まることを、足がつる＝こむら返りと言います。ちなみに力を緩めて、筋肉を元のリラックスした状態に戻す時に必要なのが、電解質＝ミネラルと言われています。



### 『こぶら返り』と『こむら返り』？？

こむら＝腓＝ふくらはぎの事を指します。では何故、『こむら』と『こぶら』が地域によって使われるのか？

元々日本語は【マ行】と【バ行】が曖昧であり、『さむい』と『さぶい』、『さみしい』と『さびしい』等のように他にも同じ例が多くあるそうです。

### ◆なぜ足がつるのか？

#### ①電解質(主に、カルシウム・カリウム・マグネシウム)のバランスの崩れ

体は電解質を使って神経や筋肉の機能を調整しており、電解質バランスの崩れは、【運動や夏期の猛暑などでの多量の発汗】【下痢】【嘔吐】などが考えられます。多量の発汗、下痢などで、血液中の水分が少なくなると、電解質のバランスが崩れます。また逆に、水だけ飲んで電解質のもとになるミネラルが補給されない時にも、血液が薄められてバランスが崩れます。

#### ②末梢神経の興奮

筋肉の血行不良が原因で起こります。原因としては【長時間の立ち仕事】【歩行による足の筋肉疲労】【筋肉を冷やすことによる血行不良】などが考えられます。

#### ③その他

特定の病気などの原因も考えられます。【糖尿病】【肝硬変】【腎不全】【動脈硬化】など様々な病気によっても起こりやすくなります。

また、【妊娠】などによっても起こりやすくなると言われています。

### ◆こむら返りの治し方・予防について

#### 治し方

- 患部を伸ばす：急激にせず、ゆっくり伸ばしましょう。
- 寝ている場合は起きて座る：座るだけで筋肉は緩みます。

#### 予防の仕方

- バランス良い食事：詳しくは栄養士さんに相談しましょう。
- 寝る前の水分補給：スポーツドリンクやOS1等が効果的。
- ストレッチ：筋肉を伸ばすことで筋の血行を改善します。



どうでしたか？これで全てが改善するわけではなく、部位によっては違う病気が潜んでいるかもしれません。気になる方は、井上先生に相談しましょう。



## お知らせ

井上医院は下記の通り夏季休診日があります。  
休診中にお薬が切れることのないよう、残薬をご確認ください。

8/14(水)	8/15(木)
夏季休診	夏季休診

通所リハビリテーションカーサは例年通り  
下記の日が夏季休業となります。

8/14(水)	8/15(木)
夏季休業	夏季休業



## 但馬の空気と空と緑は素晴らしい！！

早朝は特に素晴らしい。深呼吸すると幸せになれる。ここ養父の地に帰ってきて35年になりました。但馬生まれの皆様には「これがあたりまえ」と思っておられるかも知れませんが…。

しかし、近頃の暑さは半端ではない。では、暑い暑い日にはどうすれば良いか？

少し部屋を快適にしては如何でしょう？ エアコンを使って心も体も穏やかになってください。

エアコンで電気代がかかるかも知れないが、熱中症で入院したり、命を落とすことを考えてみてください。暑い暑い夏はそんなにも続きません。

(井上節子の独り言から)

## 編集後記

今年は梅雨入りが遅く、春先から暑い日が続いていましたが、夏が昨年のように猛暑にならないかと心配になります。早め早めの水分補給を心がけ、今年も暑い夏を乗り切りましょう!!  
(医院外来：森本・西田)

梅雨入りを待ちわびた6月から梅雨明けが待ち遠しい7月を経て、いよいよ真夏の8月となりました。私はマラソンが趣味ですが、真夏の時期は汗はだらだら、すぐに疲れてしまいます。涼しい時間帯に、水分をしっかりとって、来年は聖火ランナーを目指します!!  
(通所リハビリカーサ：新谷・林)

医療法人社団 井上医院

- 井上医院
- 居宅介護支援事業所 井上医院介護支援室
- 通所リハビリテーション カーサ

〒667-0103 養父市浅野368-2

HP: [www.inoueclinic-yabu.or.jp](http://www.inoueclinic-yabu.or.jp)

