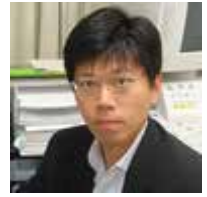




☀夏の対策は万全ですか？



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

早くも真夏のような日差しと暑さが襲ってきていますね。皆様は体調崩されていませんか？夏は身体に変調をきたし、病気に対する抵抗力が低下しやすい季節です。健康であるためには食事・運動・睡眠が適切に維持されていることが重要ですが、暑い時期は食欲がなくなりあっさりとした食物を好むため栄養不足に陥りやすいので注意が必要です。良質のタンパク質やチーズやバターなどの乳製品、新鮮な野菜をしっかりと摂ることが大切です。スポーツや肉体労働による疲労の場合は、ビタミンB1が欠乏するため、豚肉等からしっかりと摂取してください。また、肉体および精神を酷使する労働のストレスにより、副腎皮質ホルモンの過剰分泌を来した結果タンパク質の分解が促進されるため、タンパク質をしっかりと摂取しましょう。色鮮やかな緑黄色野菜に含まれるビタミンCもストレスに対する抵抗力をつけます。昔から「土用の丑の日」にウナギを食べる習慣がありますが、食欲不振の人が無理に食べると逆に胃もたれするので、そういう方にはもっとあっさり消化の良い「豆腐」がお勧めです。豆腐は植物性タンパク質に富んでいますし、冷奴にすれば喉ごしもよく夏の食品としては最適です。

高温多湿の日本では冷房は不可欠ですが、あまり冷しすぎると冷房病にかかってしまうことも決して少なくありません。冷房のきいた部屋に入ったときの体温調節・暑い戸外へ出たときの逆の調節、これを繰り返していると自律神経のバランスに異常を来し、頭痛・腰痛・生理不順など不快な原因となります。過度な冷房は健康上好ましくないもので、できる限り避けたいものです。冷房病かな？と思ったときには、半身浴や岩盤浴・朝や夕方のお散歩で「いい汗」をかいて下さい。もちろん、水分をしっかりと補いながらですよ。因みにヒトは恒温動物なので、外界の気温が変化しても脳の体温調節中枢により常に体温を一定に保つことができます。ヒトは頭を使ったり、体を動かした際に発生する熱を、汗をかくことや皮膚の毛細血管を拡張し熱を放散することで体温の上昇を防いでいます。しかし、この皮膚血管の拡張と発汗による脱水は、脳をはじめとする重要な臓器への血流量を減少させるため、消化機能の低下・倦怠感などが起こりやすくなります。特に運動中に適切な水分の補給が行われないと、血流量の減少により顔面蒼白・意識障害・全身脱力といった「ヒートショック」状態になります。このようにヒトの体温調節作用には限界があり、それを越えてしまうと体温は異常に上昇し、いわゆる熱中症となり処置を誤ると命とりになります。夏は適切な水分の補給が大切なのです。発汗量の多い肉体労働や炎天下でのスポーツの時は「塩分」補給もお忘れなく！！

日焼け止めについても少しお話しておきますね。SPFやPAといった難しい言葉が日焼け止めのパッケージに書かれています。「Sun Protection Factor (SPF)」は赤い斑点を引き起こす紫外線UV-Bの防止効果を表す指標で、紫外線を浴びた際にできる赤い斑点が出来るまでの時間を何倍に延長できるかを表しています。また「Protection Grade of UVA (PA)」は皮膚の黒ずみをもたらす紫外線UV-Aの防止効果を表す指標です。

PAやSPFの高い日焼け止めは、紫外線に対する効果は大きい反面、肌への負担も大きくなります。「PAやSPFの高い(PA+++ / SPF50)」日焼け止めは海水浴や屋外でスポーツをする場合だけに使用し、日常生活であまり日に当たらない場合には、「PAやSPFの低い(PA+ / SPF30)」日焼け止めを使うといった、使い分けをする必要があると思います。

(おまけ1) 熱中症予防にお勧めドリンク--基本は水分と塩分の補給です

水...500ml + グレープフルーツジュース...250ml + はちみつ...大さじ2杯 + 塩...小さじ1/4 ~ 1/2 (量はあくまでも目安です。高血圧薬を内服中の方はトマトジュースでOK。甘くしすぎたり、塩分強くしないでくださいね。) ちなみに、毎日「味噌汁」を飲む方はそれだけで十分だと思います。

(おまけ2) 急な日焼けで皮膚が真っ赤(火傷です!!)になったら

ワセリン(プロベト)を塗り広げたラップを赤くなったところに貼り付ける、ただそれだけで劇的に改善！手元にない時は、オリーブオイルやラード(豚脂)を塗るだけでもOK

6月の予定

エコー検査	井上先生	7(土)・19(木)
	山本先生	14(土)・28(土)
	杉山先生	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
食事相談	宮本管理栄養士	9(月)・28(土)



7月の予定

エコー検査	井上先生	3(木)・19(土)・24(土)
	山本先生	12(土)
	杉山先生	4(金)・11(金)・18(金)・25(金)
食事相談	宮本管理栄養士	7(月)・28(月)



ぶらり歩き



先日、20数年前に2年ほど住んでいた神戸本山へ娘と2人で阪急岡本駅からカフェ・雑貨店が並ぶ岡本坂を歩いてぶらり歩いてきました。随分と店が変わっていましたが、でもよく行っていたパン屋さんは今もあり嬉しかったです。クロワッサン、クリームパイが特に好きでした。今この2つがあるかどうかはわかりませんが...

住居は道を間違えたのかなと思わせるような新しいマンションが建っていましたが、きっと、震災の影響なのでしょう。西宮も住めば都で、交通の便・お買い物も便利などところでもありますが神戸もまた私の好きなところなのです。たまにはぶらりと歩いてみるのもいいですね。

ちなみに私は、豊岡市出石出身の玉谷です



夏季休診のお知らせ

下記の日程において、夏季休診とさせていただきます。
ご不便をおかけしまして大変申し訳ございませんが、

ご了承ください。

8月14日(木)～8月17日(日)

定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。

