

<夏バテ対策>

皆さんにも、そろそろ夏バテが出てきそうな季節です。今回は、夏バテ対策についてAJINOMOTOのホームページから抜粋いたします。

「夏バテ」とは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

「夏バテ」を予防・改善するには、食事や生活習慣を一度見直すことが大切です。ポイントは大きく4つ。栄養バランスの良い食事をとること、不足しがちな水分をしっかり補給すること、ぐっすり眠ってからだを休めること、そして軽い運動をして発汗能力を上げることです。

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしたいですね。タンパク質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいずれか一品とることを心がけましょう。またビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れてください。食欲増進には、香味野菜やスパイスの活用もおすすめです。

暑くなって大量に汗をかくと水分と塩分が失われます。失った水分と塩分を早めに補わないと、発汗が止まり、体温が異常に高くなる熱中症に陥ります。水分の摂取量が少なく、喉の渴きを感じるまでに時間がかかる高齢者は特に注意が必要です。熱中症の予防は「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。喉が渴いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめに水分を摂るようにしてください。また汗をかいて水分が失われやすい外出（外歩き）や就寝の前は、コップ1杯程度の水分を補給してください。

疲れをとるためには、ぐっすり眠ることも大切です。寝室内を快適に保つために、温度は約28度、湿度は50~60%を目安に、エアコンや扇風機も活用してください。1~2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、一晩中かけ続けられないことも重要です。扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫してください。イグサ、竹、麻など通気性の良い天然素材や、ひんやりと感じる素材で作られた寝具などを選ぶのもおすすめです。

ヒトは発汗で温度調節をしているため、汗をかく能力を高めることも「夏バテ」の予防につながります。軽く汗ばむウォーキングや軽いジョギングなどを15~20分ほど行くと、汗腺が開いて汗をかきやすくなります。真夏の炎天下で運動するのは熱中症のリスクが高く危険ですので、気温が低く、日差しも弱めの早朝や夕方以降に行うことをおすすめします。

<花物語>

今回の花物語は百日紅（さるすべり）を取り上げます。

百日紅は、古くインドから中国を経て渡来しています。花の色は、ピンク、紫、白の三種類あります。花の季節が長く漢字の由来であります。さるすべりは、木の肌がつるりとした姿を言い当てたものです。

咲き満ちて天の簪百日紅 阿部みどり女
(日本大歳時記 講談社より)

<土佐の風景>

父が植えた百日紅です。今を盛りとさいています。



大山岬で、大自然の中で釣りをしている人をみかけました。



<緊急時の連絡について>

体の調子が悪くなったとき、診療時間内であれば、088-872-5500 に、夜間、休日の場合は、090-8283-1525 に電話して下さい。対応いたします。

#入院の必要な患者さんへ

当院で入院が必要と考えられた患者さんは、高知赤十字病院、岡村病院に入院していただき、私が週に2-3回入院中の病院に出向いて、診察をさせていただき、病院の主治医の先生と相談しながら、治療を行います。

睡蓮に留まる蜻蛉です。



《鶏ささみのおかず》

鶏のささみは脂をほとんど含まれていないため、低カロリーで高たんぱくの肉ですので、栄養成分は白身魚に近く積極的に使用したい食品の一つです。カロリーは鶏肉もも肉（皮つき）の半分、ささみ 2 本（80g）で 80kcal。その反面、料理の仕方によっては特にパサつきが大きくうまみ感も少ないので、何となくメニューから外してしまいがちではないでしょうか。ささみには水溶性ビタミンの B6、ナイアシン、パントテン酸が豊富でダイエットにも効果が期待できます。肉の脂が少ない分、悪玉ステロール（LDL コレステロール）を下げる効果があるオリーブ油を少量加えると味も栄養的にもさらにヘルシーな料理となります。

● ささみのカレーマリネ



2.3 単位（184kcal）食塩相当量 1.3g

○材料（1人分）

鶏ささみ 80g（2本） カレー粉 2g 小麦粉 3g
塩 0.2g トマト 50g 玉葱 20g レタス 25g
グリーンアスパラ 25g カイワレ大根 10g
オリーブ油 6g 小夏果汁 15ml 濃口醤油 6ml
胡椒少々

○作り方

①ささみは筋を除いて縦に開き、横 2 切れにして、ごく薄く塩を降しておく。カレー粉と小麦粉を混ぜて、ささみに薄くまぶしておく。

②トマト（ミディトマト 1 個）は輪切り、アスパラは下部の皮を剥ぎ斜め切りにして塩ゆで、玉葱は薄くスライスして水に浸し刺激を和らげ水気を切る。レタスは手で一口サイズに、カイワレ大根は半分に切っておく。野菜類は冷蔵庫に入れて冷たくする。

③フライパンに分量（3g）のオリーブ油を熱して、①のささみを弱めの中火で蓋をして焼く。片面がきつね色になったら裏返して再び蓋をして火を止めて 3 分蒸らす。

④残りのオリーブ油（3g）、小夏果汁、醤油、胡椒適宜を合わせてよく混ぜドレッシングを作り②、③を加えてさっくり混ぜて器に盛る。

※熱い肉と冷たい野菜のコラボが食欲を増します。

● ささみの黄身焼き～梅紫蘇風味～



2 単位（160kcal）食塩相当量 0.8g

○材料（1人分）

鶏ささみ 80g（2本） 青じそ 3 枚、ねり梅 3g、小麦粉 4g オリーブ油 3g 卵黄 5g レタス 20g

トマト 30g おろし大根 40g ポン酢 3ml（柚子）

○作り方

①ささみは筋を除いて縦に開き、青じその葉とねり梅を広げて載せて 2 つ折りにして小麦粉をまぶす。付け合わせのレタス、トマトは適当な大きさにしておく。

②テフロンフライパンにオリーブ油を落とし、火にかけて、弱火でささみを焼き、片面に火が通ると裏返してささみの上にスプーンで卵黄を載せて広げる。蓋をして20秒位で火を止め3分蒸らす。

③器に付け合わせのレタス、トマト、青じそとささみを盛り、柚子とおろし大根（上にポン酢をかける）を添える。

<散歩道>

私達、開業医の日常生活は、余り変化のない生活、本当に日常的な生活です。この日常的な生活から、上手に抜け出している先生方はお元気のような気がします。そこで、私もいつも日常生活から、いかに抜け出すかを考えています。

まずは、朝の散歩です。毎朝5時に起床して、5時20分には、家を出て、約1時間の速歩、スロージョギングをしています。その後、30分ストレッチ、レジスタンス運動をして、6時50分頃に家に帰り、シャワーを浴びます。週に5-6日、約30年続けています。きっかけは、大学の医局在職当時のストレスが非常に多くあった時に、母が63歳で脳梗塞を発症しました。その時に、母と体質の似ている私は、このままの生活を続けていると、私も60歳で脳梗塞を起こすと真剣に思いました。それからは、仕事を朝型に切り替え、夜は、8時までには帰宅し、朝、早めに出勤して、すぐにいろいろな仕事に取り掛かり、実験も午後6時までには終わらすということにしました。それからは、気分も落ち着き、仕事の効率も良くなったように思います。平成7年に開業した後もずっと続けています。私は、少し鬱気分があるのですが、それにも良いように思います。散歩していると、いろいろな楽しいことがあります。散歩道の傍らに咲いています季節、季節の花、空や雲も、季節、日によっていろいろな景色を見せてくれます。

次は、俳句です。俳句を始めるにあたっては、特にこれがといったきっかけはなかつ

たのですが、年にとって何か趣味がないときみしいなと思っていました。ある時、何気なく、地元新聞の俳句の欄に投句したところ掲載されました。それがきっかけで自己流の俳句を作り、地元新聞や朝日新聞高知版の俳句欄に投句を続けていました。しばらくしますと、どのように作って良いかが分からなくなり、しばらく休んでいましたが、平成9年より、復活して、今も続けています。今は、地元紙、朝日新聞、馬酔木に投句をしています。プレバトでは、凡人の域は、出ないよう思います。ただ、俳句を日記代わりに読み返すことがあり、それはそれなりの感慨があります。「抱く孫の肌の温もり風は秋」初めての孫を抱いた時の気持ちです。本当に嬉しく、これが幸せといった気持ちでした。「大和路に家族揃うて秋の夜」次女が嫁に行く前に、奈良に家族旅行した時の句ですが、長男、長女も結婚していてこれから寂しくなるなあとといったところです。「夕蟬や父を見舞ひし帰り道」8年前に誤嚥性肺炎で父が亡くなったのですが、診療を終え、近くの病院に入院していた父を見舞った後、信号待ちをしていると夕蟬が鳴いていました。その寂しさ、自分の無力を痛感した時に作りました。

これらが私の日常生活からの脱出です。散歩やスロージョギングしている時、俳句を一生懸命作っている時、頭の中はそれだけに集中していて、日常から脱出が出来ています。これが現在、肉体的にも精神的にも比較的元気に暮らせている原因であると思います。