

<熱中症対策について>

今回は熱中症対策について、沢井製薬のホームページを紹介します。

脱水症・熱中症・熱射病は日々の予防から。正しい予防法についてノザキクリニックの野崎 豊先生にお話を伺いました。

夏は、気温とともに体温も上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症に。脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

脱水症とは、水と電解質（塩分が水に溶けると電解質になります）で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じます。脱水症になると、血液の量が減り、血圧が低下。必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下します。また、食欲不振などの原因にもなります。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こることもあります。脱水症が、熱中症のさまざまな症状を誘発します。

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

熱中症の分類と対処法

重症度Ⅰ度 めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

<対処法>涼しい場所へ移動・安静・水分補給

重症度Ⅱ度 頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下

<対処法>涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分を補給。症状が改善されれば受診の必要なし。水分を自力で摂取できない場合や症状に改善が見られない場合は受診が必要。

重症度Ⅲ度 意識障害・けいれん・運動障害

<対処法>涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ冷やす。ためらうことなく救急車を要請。

熱射病とは、熱中症のひとつ。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで40℃を超える高体温になり、脳の体温調節中枢機能が麻痺して起こります。意識障害やショック状態になることも。熱射病がもっとも危険で、死亡することもまれではありません。

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。

室内では無理はせず、扇風機やクーラーを活用し、適度な気温、湿度を保ちましょう。もし外出先などで体調に異常を感じたら、風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内へ。きついベルトやネクタイはゆるめ風通しを良くし、体からの熱の放散を助けます。皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などでおおぎ、体を冷やすのも方法の一つです。いかに早く体温を下げるかができるかが悪化させないポイントです。

<花物語>

今回の花物語は、睡蓮（すいれん）を取り上げます。

睡蓮は、沼や池に生育する熱帯原産の多年生水草です。今の季節に花茎を伸ばし蓮に似た美しい花を咲かせます。花は、白、黄、紅、紫色があり、未の刻ごろに開花するので未草の別名があります。

睡蓮の針に雨ふる静かな 山口青邨
(日本大歳時記 講談社より)

<土佐の風景>

今、自宅の周りでは、木槿、浜木綿が城西公園では、睡蓮が咲いています。

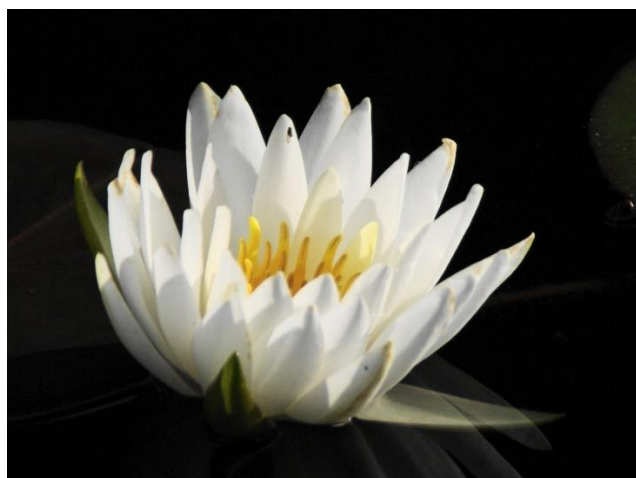


<緊急時の連絡について>

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。



《簡単！ヘルシー！スープカレー》

カレーは、ほど良い香りと刺激が夏の食欲減退時にも美味しく食べられる嬉しい料理。一方、普通のルーを使用するとカロリーが高くなります。それに加え、お鍋いっぱい作ってしまい、つい食べ過ぎると、エネルギー過剰となります。市販のカレールーを使用するとルーだけで約1.2単位(約100kcal)摂ることになります。簡単に、ルーを使わず、油も少量にして、たっぷりの野菜と豚ヒレ肉のスープカレー、冷蔵庫の残り物で作る和風のスープカレーをご紹介します。



●豚ヒレ肉と野菜たっぷりスープカレー

○材料 (1人分)

豚ヒレ肉 70g 玉葱 50g トマト 50g 南瓜 40g
ピーマン 40g グリーンアスパラ 30g 小麦粉 4g
オリーブオイル **3.5単位 (280kcal) 食塩相当量 2.8g**
トマトジュース 50ml 水 120ml 赤ワイン 30ml
塩胡椒少々 ローレル葉 1枚

○作り方

①豚肉は3切れに斜めスライスし、塩胡椒を降り小麦粉を薄くまぶしておく。ピーマンは縦に3切れぐらいに、南瓜は4ミリ厚さの楕型、玉葱は横5ミリ厚さ、アスパラは1本を3切れ、トマトは一口大に切る

②フライパンにオリーブ油を熱して、肉と野菜類を焦げ目がつくように焼く。

③鍋にトマトジュース、コンソメ、水、ワイン、カレー粉、ローレルの葉を入れ、火にかけてカレースープを作る。(ふたをして3分程弱火で煮る)

④③に油で焼いた肉と野菜類を入れさらに2分位煮る。



※肉は手近にあるものでOKですが、できるだけ油の少ないものを。また、魚やエビなどシーフードにしても良いです。

●残り物で作る和風スープカレー

○材料 (1人分)

シイラ切り身 50g 厚揚げ 50g トマト 50g
茄子 40g 南瓜 30g 胡瓜 30g しめじ 20g
ごま油 3g カレー粉 2g みりん 4ml 水 150ml
片栗粉 4g 本つゆ 20ml おろし生姜少々
ご飯 150g

○作り方

①シイラは1.5センチの角切りにし、おろし生姜とほんの軽く塩を降り、片栗粉をまぶす。厚揚げや他の野菜も同じぐらいの角切り、しめじは2センチ長さに切っておく。茄子は水に浸してあく抜きをする。

②テフロンフライパンにごま油を落とし、火にかけて、シイラ、しめじ、南瓜を炒め、次に厚揚げ、胡

瓜を加え最後にトマトを加える。

③②に水、みりん、カレー粉、みりんを加え煮立たせ、2分程度煮る。少しとろみが出ると火を止める。

⑤器にご飯と③を盛り付ける。

※魚や竹輪、イカや海老、野菜も玉葱やキャベツ、人参やピーマン、オクラなど何でもOKです。さっぱりとしたスープカレーです。

<散歩道>

今回の散歩道は前回の続きで、大学の野球部時代のことを書いてみます。

1年生の夏が終わり、主将、マネージャーが代わった時に、肘を痛めていた新主将がキャッチャーに復帰したことがあって、ピッチャーをやれということで2年生になった時はピッチャーをやりました。昨年度、西日本医学部体育大会で3位になったこともあって、夏場の大会を乗り切るには、ピッチャーが二人必要であるとの考えからです。4月に春の四国選手権で、1回戦で、ここ何年か負け知らずの香川大学と対戦しました。今でも覚えています、エースは、中西投手で、高校時代に丸亀高校で、夏の大会のベスト4に残ったということでした。捕手は、西森選手で4番を打っていました。これほど思ったのですが、私が先発で投げて完投して、中西投手に投げ勝ったのです。今でも覚えています、西森選手に粘られて、粘られましたが、根負けせずに一生懸命投げて何とか打ち取りました。この勢いに乗り、決勝戦で松山商科大学と対戦して勝ってしまいました。四国選手権で優勝です。優勝チームは、四国代表として、神宮球場で行われる全日本選手権へ出場資格が与えられるのです。ということで、8月に神宮球場での大会に参加しました。1回戦は、不戦勝で2回戦で早稲田大学と対戦しました。私が先発しました。1回に2点、2回に6点取られて、交代しました。結局13対0のコールド負けでした。この大会には、日本大学には、選抜大会の準優勝投手の磐城高校出身の田村投

手、鹿児島大学には、ロッテにドラフト会議で指名された花増投手などが出ていましたし、甲子園に出場した選手も多くいたようです。そういうことで、我々の野球部でこの大会に出場した選手は、その自慢として、大学選手権に出て、神宮球場において2回戦で早稲田大学に負けたということが一番の自慢にしています。私もその一人です。その後、3回四国選手権で優勝いたしました。

私が4年生の時に徳島で西日本医学部体育大会が開催されました。そのときには、1つ下の学年の田村阿津王選手が投手として、絶好調でしたので、私は捕手をしていました。その大会で準優勝しました。つまり、6年間で、銀メダル1個、銅メダル1個ということです。今でも私の机の引き出しにしまっています。その準優勝した時の記念写真も残っています。私が死んだときには、このメダルと記念写真をお棺に入れてもらうつもりです。

5年生の時、私が主将になりました。春の四国選手権は、準優勝で、全日本学生選抜選手権(清瀬杯)への出場権を獲得して、諏訪市で行われた大会に出場して、1回戦慶応大学、2回戦専修大学に勝って、ベスト4に残りました。準決勝は、神奈川大学との対戦でしたが、敗れて3位ということになりました。しかし、いつのまにか全国大会で勝つことが出来るチームになっていたということです。非常に嬉しい私の青春時代ということです。一緒にチームでプレイした仲間とは、今でも言葉には、表せれない一体感、信頼感があるように思います。