

はるかぜ通信 第十五号

2017年八月

《夏に注意したい病気》

八月に入り暑さも本格的になり、いよいよ夏本番となりました。夏休みになって家族でお出かけしたり、お盆やお祭りで帰省されてこられたりする方も多いと思います。行事も多く、多忙な時期で、体調を崩しやすい時期ですね。



夏に多い脳梗塞、心筋梗塞

体の中の水分が不足すると、血液が粘りやすくなり、流れにくくなります。その結果、血液の塊(血栓)ができて血管を詰めてしまったります。それが、夏に脳梗塞や心筋梗塞が増える原因となります。

(脳梗塞が起こりやすい時期と時間帯)

六月から八月の夏場、睡眠中と朝の起床後二時間以内に集中して発症することが多いと言われています。起床時には血圧が上昇するので、就寝前と起床後にコップ一杯の水を飲むことが、夏の脳梗塞予防につながります。

のどの渇きを感じなくても意識して水分を摂るようにしましょう。

夏風邪にも注意

夏風邪を予防するために、屋外から帰宅したら手洗いとうがいを習慣にしましょう。

また、クーラーによる体の冷やしすぎには注意しましょう。

熱中症に注意！

熱中症といえば屋外で発症するイメージが強いですが、実際には屋内にいるときでも発症します。油断は禁物です。クーラーの使い過ぎは確かに良くないのですが、上手に使う適切な室温管理を心掛けましょう。



熱中症を引き起こすと、めまいやほてり、さらには全身の倦怠感などを感じます。人によってはこむら返りを起こすこともあります。対処が遅れると意識障害など深刻な状態につながりかねないので、注意が必要です。体の異常を感じたら、まず涼しい場所に移動する。体を冷やす。水分を補給する。予防するために、十分な水分補給、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心掛けることが重要です。

《夏バテ防止のコツ》

①火を使った料理を食べる。煮物、味噌汁など温かい料理も食べるようにしましょう。

②食品の品数を増やす。食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがちですが、野菜をしっかりとってバランスの良い食事をしましょう。

③なるべく温かい飲み物を飲むようにする。冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注

意！ビールのおいしい季節ですが、アルコールは利尿作用があるので水分補給にはなりません。冷たいものは、胃腸の動きを低下させます。



④水分を控えない！暑くても汗をかきたくない、水分を控える人もいますが、脱水症のリスクを上げてしまうので、なるべく水分を多めに摂りましょう。

⑤冷房はほおぼさない。できれば冷房の温度は高めに設定しましょう。難しければ、冷えないように衣服で調節しましょう。

⑥お風呂に入る。夏は、冷房で体が冷えています。シャワーだけでなく、湯ぶねにしっかりと入りましょう。そして、湯上りには水分補給を忘れず！

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、体調を整えてこの夏を乗り切りたいですね。

(看護師 坪井 千歳)



今後の予定

八月三十日(水) 午後二時三〇分～

ノルディックウォーキング

※参加された皆さんに経口補水液の紹介をし、運動時の水分補給について説明いたします。

医療法人社団そよかぜ はるかぜ診療所

(電話)〇七九一六六六一八〇一六