



## 夏バテ＝熱中症？

医師 大原紗矢香

今年も夏がやってきました。

連日、ニュースでも「熱中症」という言葉が多くなり、クリニックにも「熱中症かも」と来院される方が増えています。中には「三日前からしんどくて、熱中症かも。点滴をしてほしい」という方もいらっしやいますが、さて。

「熱中症」は、からだの水分や塩分のバランスが崩れて、体温を調節することがうまくできなくなつて起こる病気です。

それまで何ともなかったのに、数分で急にひどくなつて倒れる、というわけではありません。暑い中、汗をたくさんかいて水分が不足すると、少しふらつくようになり、体温が上がってきます。だんだんと頭が痛くなる、吐き気がするなどの症状が出てきて、頭がボーっとして意識が遠くなり、ついには倒れてしまいます。

症状が軽いうちに、適切な処置（涼しいところに移動して休む、水分や塩分を補給する）を取れば回復します。逆に言う、適切な処置を取らなければ、症状はどんどん悪くなつていきますので、三日前からの熱中症、というのは考えにくいと言えます。



熱中症について広く知られるようになり、最近では部活などのスポーツの途中に休憩を取って水分を補給したり、昼間の暑い時間帯に外で活動することを控えることが一般的になってきました。患者さんから「グラウンドゴルフも昼間はやめて午前中に行っているんや」と話していただくとほっと安心します。

水分を口からとれないほど状態が悪い場合には点滴が必要ありません。もちろん、点滴を受けていたからといって、残念ながら熱中症の予防にはなりません。

「夏バテ」は医学用語ではありませんが、一般的に、気温や湿度といった環境の変化に対応ができず、出てくる症状をさすようです。食欲低下や、からだのだるさ、睡眠不足など様々な症状があります。暑さが何日か続いてだんだん体調が悪くなつてきた、というのは「夏バテ」に当たります。

夏バテの予防と改善のためには、十分な休息と栄養補給が大切です。



暑くて寝苦しいようであれば、寝具を変えたり、冷やしすぎない程度にエアコンや扇風機を使うことも有効です。エアコンの設定温度は二十度の後半で十分です。

食欲がないときに、無理に精をつけようとするのは逆効果なこともあります。量は少しでも、ビタミンやたんぱく質を補充できるように、バランスの良い食事に心がけましょう。

水分を取ることが重要ですが、冷たいものばかり取っているのはかえって体を冷やしてしまい、胃の調子を悪くしてしまいます。

「夏バテなので点滴してほしい」という方もたまにいらっしやいますが、こちらも、口から食事がとれていれば効果はありません。

まだまだ、暑い日が続きます。体調管理に心がけて、夏を乗り切りましょう。

## お酒を飲まない人の脂肪肝

看護師 宮井由里子

近年、お酒をまったく飲まないか、飲んでも脂肪肝に影響するほどの量ではないのに脂肪肝になっている人が増えていきます。これを非アルコール性脂肪肝疾患と呼びます。これらの八十%前後は、異常はない脂肪肝ですが、他の二十%前後が、進行すると肝硬変や肝がんに進むリスクの高い肝炎や線維化を伴っています。

まず肥満が大敵です。肥満やメタボリックシンドロームは、あらゆる生活習慣病の温床になります。

糖尿病では、血糖値が高くなる要因のひとつにインスリン抵抗性（インスリンが効きにくい）があります。この状態があると、エネルギーとして利用されなかったブドウ糖が脂肪となって体に蓄積し、肝臓にも脂肪がたまります。

高血圧の人は、レニン・アンジオテンシンというホルモン値が高いのですが、このホルモンが作用して肝臓に線維化が起こりやすくなります。

肝臓にたまる脂肪は中性脂肪ですから、脂質異常症も問題です。



肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあれば、治療して徹底的によくすることで非アルコール性脂肪肝疾患の進行を食い止めることができます。

食べ過ぎ、運動不足に注意し、太らないようにしましょう。肥満があれば、摂取カロリーを意識したバランスのよい食事をとり、適度の運動を習慣づけて、月に一〜一、五kgの減量をめやすに適正体重に近づけましょう。

（線維化とは肝硬変の一手手前の状態です）

## \*お知らせ

### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

八月十日（土） 森医師・岡崎医師不在

八月三十一日（土）

大原医師・岡崎医師不在

\*森医師が都合によりしばらくの間、午前の診察のみになり午後の診察が不在となります。ご理解をお願い致します。



### お盆休みについて

左記の日程を休診とさせて頂きます。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

八月十四日（水） 休診

八月十五日（木） 休診



### 保険証について

一部の福祉医療受給券の有効期限が、七月末までとなっております。継続して新しい受給券を取得された方は、受診時に窓口にて御提示下さいますようお願い致します。なお福祉受給券が回収になった方も、その旨お知らせ下さい。

並びに、前期・後期高齢者医療被保険者証の有効期限が、七月末までとなっております。受診時は新しい保険証を御提示下さいますようお願い致します。