



夏がやってきました

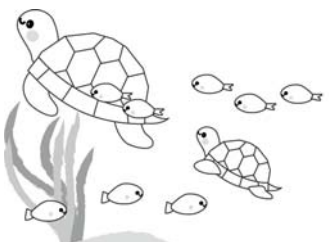
医師 大原紗矢香

毎月のゆげメデイ便りを書くときに、今回はどんなことを皆さんにお伝えしようかと悩みます。以前に取り上げた話題でも、大切なことは取り上げようと考えていますが、その中でもこの時期に外せないのが「熱中症」です。

ここ数年、ニュースでも毎日のように取り上げられますし、自分の身近なものとして危機感を持たれる方もずいぶん多くなったと感じています。「熱中症かも」といつてクリニックを訪れる方も増えています。

熱中症とは、からだの水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調節することがうまくできなくなつて起る病気です。程度がひどいと死に至ることもあります。予防することができ、適切な応急処置を受ければ命を救うことができます。

熱中症で大切なことは、「予防をすること」です。それまで元気だった人が突然倒れてしまうような病気でありません。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。



一般的に、気温が高く（二十五度以上）、湿度が高い（六十%以上）環境に加え、体調の悪さや寝不足、暑さに慣れていないなど個人の条件が重なり、熱中症を起こしやすくなります。皆さんもよくご存じのように、屋外だけではな

く、屋内や夜でも状況によって熱中症は起こります。

屋外で活動をする予定がある場合には、あらかじめ体調を整え、当日もこまめな水分補給はもちろん、帽子など日差しを遮る服装を工夫し、なるべく日陰で休憩を取るようにしましょう。

ちよつとおかしいな、と感じ始めた症状の軽いうちに、涼しいところに移動して、水分を補給し、休息を取れば回復します。



逆に言えば、からだの不調を感じたのに、休息を取らず、そのまま活動を続けては、症状はどんどんわるくなっていきます。

家の中でも、長い時間を過ごす場所には温度・湿度計を置くなどして室温を確認しましょう。屋内でも条件によっては熱中症にかかります。小さいお子さんや高齢のご家族がいらっしゃるご家庭では特に注意してください。特に高齢の方でクーラーを好まれない方もいらっしゃると思いますが、冷やしすぎず、快適に過ごせる環境を保ちましょう。

重症の熱中症では点滴など、医療機関での対処が必要となる場合もあります。涼しいところで休んでもいても回復しない場合や、水分を取ることが難しい場合には、医療機関を受診してください。

楽しい思い出がたくさん残る夏となりますように。



「脂肪酸」

看護師 宮井 由里子

脂っこい食事、脂肪分の多い肉をとり過ぎると、体にはよくないことはご存知ですね。でも動物性脂肪だから悪い、植物性脂肪なら安心という考え方は間違いです。現在の栄養学では、「動物性」や「植物性」とか、「コレステロールの多い少ない」ではなく脂肪に含まれる成分「脂肪酸」の種類で分類しています。

脂肪酸は「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」に大別できます。

飽和脂肪酸には、血液中の脂肪やコレステロールを増やす働きがあります。コレステロールは、全身にある細胞をおおう膜の材料、そして脂肪は体を動かすエネルギー源なので生きていくためにとっても大切なものです。不足すると血管も弱くなるので要注意です。飽和脂肪酸の中にもHDL(善玉コレステロール)：体の中の余ったコレステロールを血液から回収する)の働きを促し、LDL(悪玉コレステロール)：肝臓からコレステロールを全身に届ける)を減らすものがみつかっています。

不飽和脂肪酸はいろいろな分類がありますが、今静かに話題になっているトランス脂肪酸について説明します。

不飽和脂肪酸は、①シス型(天然の不飽和脂肪酸のほとんどはシス型)と、②トランス型に分類されます。

①シス型の中には、近年注目されているEPA(エイコサペンタエン酸)：血栓を予防する)とDHA(ドコサヘキサエン酸)：視力に関係する)が、含まれます。これらはイワシやサバ・サンマなどの大衆魚に多く、中性脂肪やLDLを低下させ、血栓を防ぐ作用をもつ物質の材料となります。



DHAも魚油の成分で、体内では脳や神経・網膜系(目の中の膜)に深く関係します。②トランス型は2つに分かれていて、④天然に食品中に含まれているもの、⑤油脂を加工・精製する工程でできるもの、

の、に分かれます。④には乳製品・牛肉や羊肉(牛や羊などのはんすう動物では、胃の中の微生物の働きによってトランス脂肪酸が作られます)があります。⑤にはマーガリン・ファットスプレッド・ショートニング・パン・ケーキ・ドーナツなどの洋菓子、揚げ物があります。

トランス脂肪酸をとりすぎると、血液中のLDLコレステロールが増えてきて、一方、HDLコレステロールが減ることが報告されています。日常的にトランス脂肪酸を多くとり過ぎている場合には、少ない場合と比較して、心臓病になる危険を高めることが言われています。この報告は、健康面においてトランス脂肪酸をとる量が多い欧米人としたものであり、日本人にも適応するかどうかは明らかではありません。

食事で大切な事は、一日三〇品目。偏りなくいろいろな食品を摂取しましょう。

「油」と「脂」について、読みやすい冊子があります。興味のある方は看護師までお声かけください。待ち合いにも置いておきます。

※お知らせ

お盆休みのお知らせ

左記の日程を休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、予めご承知お願い致します。

八月十四日(金) ～ 十六日(日) 休診

受付終了時間変更のお知らせ

左記の日程の受付終了時間を、都合により変更させていただきます。予めご承知お願い致します。

九月十九日(土) 十一時受付終了

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、予めご了解お願い致します。

七月二十三日～九月下旬頃 大原医師不在
八月二十七日(木) 中村医師不在