

# 健康通信 7月号



## ■熱中症に注意を！

先日、6月28日に、統計史上最速の梅雨明けが発表された近畿地方。雨が少なかっただけでなく、6月末で36度を超す猛暑日が、全国各地で観測されています。この時期はまだ体が熱さに慣れていません。そこに来てこの急激な連日の暑さです。熱中症警戒アラートも、連日発表されています。例年ならまだエアコンもつけていないという方も多いかもしれませんが、今年は例外です。まだまだ収まりきらない新型コロナウイルス、電力のひっ迫など、心配事は尽きませんが、適度な換気と空気の循環を心掛けながら、エアコンを利用してください。

「熱中症」も最近では、症状や対応の仕方、色々なところで目にされることも多いかと思えます。実際に無意識のうちに、熱中症症状を起こしていることも多いので、再度、わが身も、周りの人も、守れるように確認をお願いします。

### 症状① めまいや顔のほてり

眩暈や立ちくらみ、顔が熱などの症状が出たら、熱中症のサイン。一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

### 症状② 筋肉痛や筋肉のけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状が出る場合があります。筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったたりこともあります。

### 症状③ 体のだるさや吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

### 症状④ 汗のかきかたがおかしい

汗が噴き出る、もしくは全く汗をかかないなど、汗のかきかたに異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。

### 症状⑤ 体温が高い、皮膚の異常

体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサイン。

### 症状⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

声をかけても反応しなかったり、おかしい返答をしたりする。または、体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。すぐ医療機関を受診しましょう。

### 症状⑦ 水分補給ができない

呼びかけに反応しないなど、自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、むりやり水分を口から飲ませることはやめましょう。すぐ医療機関を受診しましょう。



## 〈コラム：今月の院長の一言〉

### —肩こりと運動—

肩こりは頂部（首の後ろ）から僧帽筋にかけて筋肉の張りや鈍痛を主訴とする疾患で、運動不足により筋肉の血行不良が生じ硬くなるのが原因です。なで肩で筋力が弱い女性に多く、スマートフォンの注視やデスクワークなど同一姿勢を長時間保持することで発症します。肩こりには僧帽筋や前鋸筋など肩甲骨を動かす筋肉の運動やストレッチが効果的です。座った状態でクロール、背泳ぎ、平泳ぎの3つの動きをするエア—水泳体操は肩こりの軽減と予防に効果があり、それぞれ1セット10回、1日2～3セットすると良いでしょう。なお肩の上りが悪い、夜間痛がある場合は、肩関節周囲炎（五十肩）や腱板断裂の可能性がりますので医師の診察を受けましょう。また、ご高齢の方においてマシンで高負荷をかける運動は、肩周囲の筋腱損傷を起こすリスクがあるので、カウンセリングでご相談ください。

布留クリニック 院長 布留守敏



# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

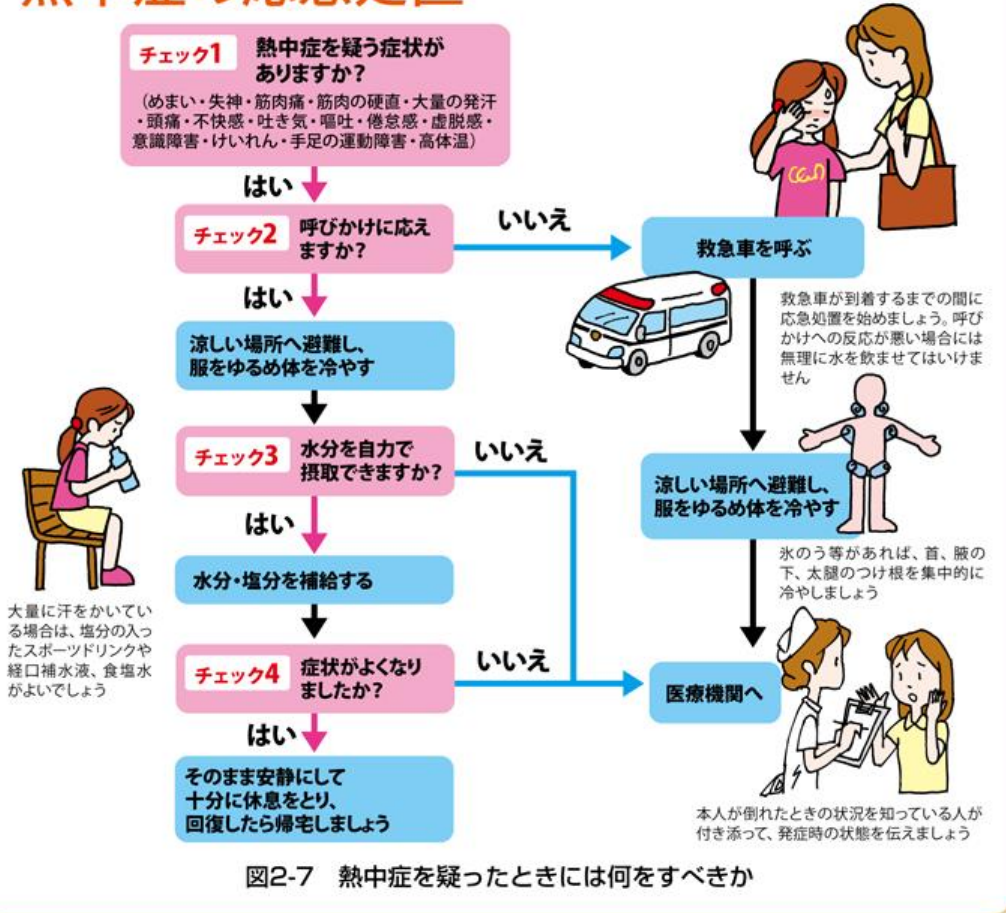


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

## 免疫力を上げる枝豆腐

【材料：2人分】（エネルギー 84kcal）

- 枝豆 30 鞘(100g)
- 水 a 1/3 カップ強 (70ml)
- 水 b 1/3 カップ強 (70ml)
- 粉寒天 1g
- A { だし汁 大さじ2
- 濃口醤油 小さじ2
- みりん 小さじ2

## 【作り方】

- ① 枝豆を茹で、鞘から出して、うす皮をむいておく。
- ② 飾り用に何個か残し、水 a と共にミキサーにかける。
- ③ 鍋に水 b と粉寒天を入れ火にかけ、混ぜながら加熱。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、器に注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ⑤ A の材料を小鍋に入れ火にかけて軽く沸騰させ、つゆを作る。
- ⑥ 固まった④に⑤のつゆをかけ、枝豆を飾る。

枝豆は、大豆と野菜のいいとこ取り！たんぱく質、ビタミンB1 やカリウムの他、食物繊維、鉄分が豊富。夏不足しがちな栄養素を豊富に含む優れた食材です。のど越しの良い豆腐でさっぱりいただけます。

## 【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス（ジム）」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法 42 条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。

一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。

布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。