



世の中には対症療法的なアドバイスが流行っています。薬も対症療法的の一つです。しかし、健康や長命というのは、対症的なものでは獲得できません。熱中症が騒がれていますが、基本的に健康な人は高齢者でも暑さの中で元気に暮らしています。むしろ、健康ならば、何をしても良いというものではなく、健康な人は注意深く自己管理をし、生活を律しています。一病息災ということは、自分がなにかの病気になったので、健康に気を付け、その結果、長寿と幸せを全うしたということでしょう。

無理な生活、ストレスのある生き方が、健康を阻害し、寿命を縮めます。人や物事を思い通りにしようと考える人は、要らぬ軋轢、無理な生き方をするものです。例えば、暑ければクーラーをかければ良いのですが、節約とか、主義とか、意地とか、無感覚とかが、適切な判断の邪魔をするのです。暑さには負けた、自分の体力では調整できないと判断すれば良いのですが、そこで我慢をしたり、意地を張るのです。健康と長命の一番の秘訣は、考え方、心の持ち方、だと思われれます。自己評価の基準は、女性が美しさで、男性が社会的地位が一番だそうです。ともかく、そういうものに縛られると、自分の弱さや低い評価に我慢がでさずに意地を張り、人の言うことを聞いたり、仲良くできなくなり、人と仲良く暮らすと、健康管理にも心がむけられるようになります。

宗教者もこの意地が強いと要らぬ軋轢を生みます。人を思い通りに動かすために神の名を用いるなんて以ての外ですが、「罰が当たった。」などと、人の不幸をあざ笑った人は、自分が恥を掻かないように要らぬ心配を始めます。不幸、試練、失敗、病気などは人生に付き物で、だからこそ助け合い、支え合うことが必要なのです。「健康が第一。」という人がいますが、健康が宗教のようになって、対症療法的なものにお金を注ぎ、孤立していたら、それこそ無残なものです。

南国に行くくと、暑い時には働かず、涼しいところでのんびりと過ごすことです。沖縄に行った時、戸や窓を開け放ち、蛇皮線弾いて歌っている日常生活に驚きました。日本は戦後の貧しい中から一生懸命働いて豊かになってきました。働くことが中心ではなく、自分の満足のいく暮らし方を模索しながら工夫を凝らし、家族仲良く健康に生きることを目指す時代のように思います。特に、高齢者の方々には、本当にご苦労さまでしたと言いたく、ゆつたりと過ごしていただきたいと願っております。若い方々には、人生は長いのでしっかりと健康を含めた自分造りをして欲しいと思います。この夏を豊かに過ごしてください。

事務長

## 感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

### ★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

### ★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

### ★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

## ヨーゼフのキャンペーン

(8月4日(土)午前まで)

ヌクレオB、イノシトールB3、ナイアシン、B12・葉酸

## 聖書を読む会

8月21日(火)午後2時~2時20分  
当院待合室にて行います。

\* 夏季休診は、8月9日(木)~16日(木)です。薬の処方や診察など、余裕をもって、来院してください。

\* 午前の診察受付が9月より11時50分までとなります。これまで12時10分まででしたが、診察の終わる時間が1時過ぎになることが多く、院長やスタッフが十分な休憩を取れないために、少し早めの受付終了となります。ご了承ください。

\* 8月から国民健康保険証、後期高齢者保険証、子ども医療費助成受給券が更新されます。来院の際は、H30年8月以降の新しいものを「持参ください。」

\* レントゲンが故障し、新しいものが入るのは夏の休み明けになります。健診や診察でレントゲンを使用する方には「不便をお掛けします。」

\* 病児保育のご利用には、施設「ご」の事前登録が必要です。書類は、ホームページからのダウンロードか、当院1階受付で配布しています。

\* 栄養指導を前日までに「ご連絡がなくキャンセルした場合、10800円のキャンセル料が掛かります。」ご注意ください。

\* 体組成計を健康管理にお役立て下さい。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、骨量などの測定ができます。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回3000円(税込)で測定できます。

## 《熱中症について栄養医学的対策》

異常な暑さが続き、熱中症で身体を害する人も、救急搬送される人も多くおり、時には死に至る人もいるので、今回は熱中症について、まとめてみました。「コーヒーでもなんでもいいから、とにかく水を飲め！」と書いてあるブログがありました。水分摂取は大事ですが、コーヒーのカフェインは利尿作用があり、脱水症状を促します。また、飲み過ぎると眠れなくなったり、胃腸を悪くしたり、神経に刺激を与えます。水を飲み過ぎると胃腸を悪くします。他方、汗をかかないことを自慢したり、低体温も気にしない人もおります。以下の内容をご確認の上、暑さに負けない身体作りに勤しんでください。

### A. 体温とは

定温動物は、環境の温度変化に関わらずに一定の体温を保ちます。体温を保つために、皮下脂肪を貯えたり、環境変化に対応した体質を造り出します。人間は、この対応能力に個人差や民族性が現れます。同じ体温でも、クーラーの設定温度が、国によってかなり高低差があることで実感します。動物が活動するのに適切な体温は37度前後のようですが、その体温を維持するために定温動物は、多くのエネルギーを必要とします。これが基礎代謝量と結びつきます。爬虫類や両生類は、変温動物と言い、この機能がないので、エネルギーは少なくて済みますが、低温になると活動が衰え、不活発となるので、冬眠などで対処します。

体温が38度を超えると「熱がある。」とされます。日内変動もあり、早朝が最も低く、夕方に最も高くなるようです。子供は、筋肉量や血液量が少なく、体温の上下が急になるので、注意が必要です。身体を正常に保つホメオスタシスは微妙で、体温が36度を下回ることも、代謝が不十分であったり、何らかの原因があったりして、健康の為には対処が必要と思われれます。

#### 1. 平常体温が高めの人

- ① 代謝の良い人は、体温が高い。代謝が高いので太りにくい。
- ② 筋肉は熱を産生するので、筋肉の多い人は体温が高い。
- ③ ストレスなどで交感神経が優位になると体温が高くなる。
- ④ 汗腺が少なく、汗をかきづらい人は体温が高い。

#### 2. 平常体温が低めの人

- ① TCAサイクルやATP産生に何らかの障害があると熱の産生効率が悪く、体温が上がらない。
- ② 筋肉が少なく、活動の少ない人は、基礎体温が上がらない。
- ③ 外部環境で温度を調整するのに慣れると、身体の体温調整能力が衰えてくる。
- ④ 慢性的な貧血の人は、身体を燃焼させるための酸素が不足し、体温が上がらない。
- ⑤ 血液の循環が悪い人は、その部位の体温が上がらない。

※ 生理周期における低温期と高温期は、その違いがはっきりしているほうが妊娠や健康には良い。

### B. 体温が上がる原因とその悪影響

#### 1. 体温が上がる原因

- ① 活発な運動をすると、代謝が進み、体温が上がる。
- ② ウィルスや細菌などの感染により、その毒素や悪影響で熱が出る。
- ③ 免疫系の働きで、病原体を攻撃するために発熱する。
- ④ ホメオスタシス（恒常性維持）の働きにより、寒くても体温を調整する。
- ⑤ 気温が上がり、ホメオスタシスで対処できなくなると体温が上がる。

#### 2. 体温が下がらない原因

- ① 水分不足や汗腺が少ないために発汗が十分でない。

- ② 肥満や病気により、身体や血液に十分な水分が貯えられていない。
- ③ 血液やリンパ液の循環が悪い。血液成分が正常でない。
- ④ 体温調節の自律神経が十分に機能しない。
- ⑤ 身体が対応できる以上に気温が高い。
- ⑥ 睡眠不足、体調不良、疲れ、体力の衰えなどで、身体の機能が十分に働かない。

### 3. 体温が上がり過ぎると身体に悪影響を与える理由

- ① 発熱は、41 度を超えると内臓などに害をもたらす。
- ② 脳にも悪影響を与え、頭痛や判断力の低下、精神的混乱をもたらす。
- ③ 汗が増え、血液の水分が不足して濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす。
- ④ 汗が増えて身体のミネラル分が不足し、痙攣や手足のつりなど、神経系に異常をもたらす。
- ⑤ 皮膚血管の拡張により低血圧をもたらす。
- ⑥ 身体の水分不足は血液不足になり、肝臓や腎臓など各臓器の働きを悪化させる。
- ⑦ 体温が高くなり過ぎると活性酸素が増えて身体を傷つける。
- ⑧ 発熱しやすい人は、体調の変動も急になるので、身体が疲弊し、他の病気も併発しやすい。

### 4. 熱中症などの高体温の症状

- ① めまいや顔のほてり
- ② 筋肉の痙攣や筋肉痛
- ③ 身体のだるさ、吐き気
- ④ 異常な汗の量、全く汗をかかない。
- ⑤ 判断、反応ができない。ふらふらする。

### 5. 熱中症などへの対処法

- ① 涼しい場所に移り、身体を横にし、衣服をゆるめ楽にする。
- ② 経口補水液などを適切に摂取する。
- ③ 首筋、脇の下、太ももの付け根など、太い血管のあるところを冷やし身体を冷やす。
- ④ 緊張、硬くなっている筋肉を冷やす。
- ⑤ ツボを押すと身体が楽になることもある。
- ⑥ 病気のある人は、軽度の熱中症でも病気が悪化することがあるので、医療機関にかかる。
- ⑦ 高齢者は、症状に気が付かず、対処が遅れることがあるので、周囲のケアが必要。
- ⑧ 腎臓疾患の方は、水分や塩分を多く取ると腎臓に負担を与えるので注意が必要。

## C. 体温調整ができる身体作り

健康な身体づくりは、毎日の努力の積み重ねです。熱中症対策というよりも、不健康であると、いろいろなストレスなどに身体が対応できないわけです。むろん、健康であっても、無理や無謀な生活や我慢は身体を壊すこととなります。肥満、高血圧、膝痛、頻尿、などは、主治医に相談して、日頃から丁寧に対処し、薬に頼る前に身体づくりを心掛けることが大切です。

- ① 体組成計で身体各部の筋肉量や脂肪量そしてバランスなどを測って自己管理の資料とする。
- ② 運動を欠かさない。筋肉の衰えは、継続的な運動を怠ると直ぐに現れます。
- ③ 温めのお風呂に毎日ゆっくりと入り、血液の循環と発汗を促す。
- ④ 身体全体を動かすことが必要で、凝りはその日のうちに解しておく。
- ⑤ 歯はよく磨き、治療も速やかにして、よく噛む習慣を身に付ける。



## D. 体温調整する栄養の補給

食習慣は大事で、野菜嫌い、偏食、揚げ物好き、甘い物好き、麺類好き、大酒、早食い、外食ばかり、夜食習慣、菜食主義、なども、その人の健康を損なっていきます。低体温の方は、代謝が阻害されている可能性もあります。胃腸障害なども、丁寧に治療することは大事です。また、高齢者は、消化吸収力が衰えてくるので、若い時と同じ栄養の量や質では十分ではありません。

- ① 身体を維持するのに必要なタンパク質量は  $1.14\text{g} \times \text{体重 (kg)}$  で、高齢者は消化吸収力や再生力が衰えているために  $1.4 \times \text{体重 (kg)}$  となっています。これが不足すると、生命維持に不可欠でない部位や活動していない部位からタンパク質を分解して補給することになり、身体は衰えていきます。筋肉というのは、最も減りやすい部位であり、最も増えづらい部位なので、筋肉量によって健康度やタンパク質の必要量がわかるのです。
- ② ミネラルは貯えることが難しく、毎日適切な量を補給しなければなりません。カルシウムは生命維持や神経伝達に必須なので、不足すると骨を分解して補給します。鉄もエネルギー代謝に必須ですから、フェリチンとしてタンパク質と結合して細胞内に保存されています。このフェリチンが不足すると鉄分が補給できないために、代謝そして身体の活動に致命的な悪影響をもたらします。カリウムも神経伝達に必須なミネラルですが、汗と共に排出し、不足すると筋肉や心臓に悪影響をもたらします。マグネシウムは代謝に必要で、筋肉や血管の働きに関わり、精神的安定にも必要です。亜鉛は細胞分裂に必須で、老化や活性酸素の悪影響を抑える働きも、傷の回復や皮膚炎にも必要です。発汗や飲酒によっても排出してしまいます。ナトリウムは、細胞の正常化に必須で、これが不足すると倦怠、めまい、精神的不安定に関わります。発汗によって急激にナトリウムは排出します。このようにして、ミネラル分の汗による排出は、身体の機能を損ない、体調の悪化に大きく影響するので、十分な補給を心掛けなければなりません。
- ③ 水分の十分な補給は、汗をかかなくても必要です。食事を取る時にも水分は吸収され、代謝によっても水は生成されているので、食事が不足している時は、通常よりも多い水分が必要です。頻尿を恐れて、水分補給を控えると身体全体のホメオスタシスを保てなくなり、血液が濃くなって内臓機能を損なってきます。頻尿や夜間頻尿については、きちんと治療を受けることが大事です。汗をかかないことを誇りとする人がいますが、それは健康には悪いので気をつけてください。
- ④ 野菜を摂らないで健康を維持することはできません。偏食や早食い、偏った食習慣が健康を損なうことは間違いありません。コーヒー、紅茶、酒なども多量に摂る人は、何らかの害が現れています。嚙まないで済ます栄養飲料も、長期的には健全なものではありません。
- ⑤ お腹を壊して下痢などをすると腸内環境が悪くなります。免疫力は多くが腸管に関係します。腸管を健康にし、便通も良く、オナラも臭くない、ならば、大病をすることは少ないのです。発酵食品は腸内環境を健全にします。毎日必ず、摂取してください。
- ⑥ 旧約聖書には動物脂肪を食べてはならない、とあります。他方、オリーブ油や魚に含まれる EPA や DHA は細胞膜や脳神経組織をつくる材料として積極的に取り入れたい脂肪酸です。

## E. 体温調整能力を上げる生活

- ① 快適かつ十分な睡眠
- ② 暴飲暴食をしない。辛い物、冷たい物、カフェイン、刺激物は少なくする。
- ③ 身体を冷やさない。血液の循環が悪かったり、低血糖などで身体は冷え、凝る。
- ④ お風呂にゆっくり浸かって、快適な汗をかき、身体を温め、自律神経をほぐす。
- ⑤ 朝夕のゆっくりとした散歩や軽い運動。身体全体を動かす。
- ⑥ 週に一回は、緑の中でくつろいで過ごす。
- ⑦ 全ての人と仲良くし、喧嘩やイライラ、怒ったり、悩んだりしない。自律神経の安定。

### 〈 診 療 時 間 〉

※9月から午前の受付は11時50分までに変更になります。

月曜～金曜（午前8時30分～12時10分、午後2時30分～5時30分）

土曜（午前8時30分～12時10分、午後2時～4時）

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)