

すぐに役立つ暮らしの健康情報—

こんちわ

2023年 8月号



夏バテは「自律神経失調症」

夏になると暑さから、だるさ、食欲不振、睡眠不足といった不調が起こりやすくなりま

これらは夏バテと呼ばれています。

夏バテ対策としては、だるさを感じたら涼しいところで休息する。食欲がないときは、胃に負担の少ないものを食べる。睡眠不足には、室温の調整を工夫する、といったことがあげられます。

しかし、こうした個々の対策では、夏バテが治まらないケースがあります。

そこで夏バテについてさらに踏みこんでみると、そこには「自律神経失調症」というキーワードが浮かびあがってきました。

自律神経は、活動時に優位になる「交感神経」と、休息時に優位になる「副交感神経」のバランスによって正常に働きます。一方、ストレス（夏バテの場合は、暑さ）によって自律神経の働きが乱れると、身体にはさまざまな不調が起こります。これが自律神経失調症です。

交感神経が優位に働く時間が長く、疲労する。胃腸の機能が低下して、食欲を失う。寝つけない、眠りが浅い——これらは、自律神経の働きと関係しています。

夏バテを自覚したら、個別の対策と同時に、「自律神経を整える」ことを意識しましよう。自律神経の働きを正常に戻すには、規則正しい生活リズムと、栄養バランスの取れた食事が鍵になります。

熱中症から身体を守る

令和4年の5～9月に、
熱中症で救急搬送され
た人数は、7万人を超え
、平成20年の調査開
始以来、3番目に多く
なりました。

熱中症を予防するには、
ポイントを知つておく
ことが大切です。身体
的、年齢的、環境的要
因（室内・屋外）に分
けてご紹介します。
あわせて、身近な方が
熱中症になつたときの
応急処置について確認
しておきましょう。

**身体的要因＝熱中症は
体温調整の乱れから起くる**

人間の体温は、高くなると汗を
出し、その汗が蒸発することで、
一定の範囲内に収まるように調整
されています。しかし高温多湿の
環境で、発汗と汗の気化のメカニ
ズムが阻害されると、命に危険が
及ぶほど体温が上昇します。

これが熱中症です。
症状としては、発熱、けいれん、
嘔吐、意識障害、失神といったこ
とが起ります。

【熱中症予防のポイント】

体温を調整するには、発汗と汗
の蒸発の両方が必要。汗のもとに
す。

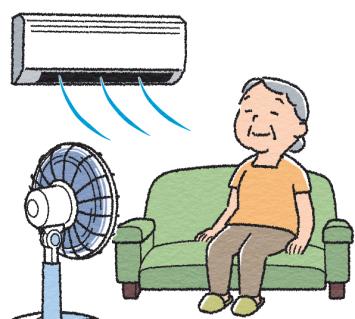
**年齢的要因＝65歳以上の
人は熱中症のリスクが高い**

熱中症で死亡する人の割合は、
65歳以上の方が87%を占めています。



【熱中症予防のポイント】

65歳以上の人には体感に頼らずに、
こまめな水分補給とエアコンの使
用を。



なる「水分」をこまめに補給する。
その理由として、加齢によつて
湿度が高いと汗は蒸発しにくくな
るので、「湿度の高い環境」に注意。

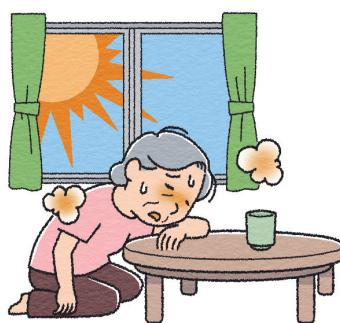
体温調整の機能が低下している。
喉の渴きを感じにくくなり、水分
補給が不足する。暑さを感じにく
くなり、エアコンを使用控えして
いる、といったことがあげられます。



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

環境的要因（室内）＝熱中症の危険は自宅がもっと高い

総務省の調査によると、熱中症で救急搬送された人の43・9%は、住居の敷地内で発症していました。これは、屋外の9・4%を大きく上回っています。



また、東京都監察医務院の調査では、熱中症により屋内で死亡した人のうち、89・9%がエアコンを使用していました。

にエアコンを使用」する。

自宅でエアコンが使用できない場合は、公民館や図書館、大規模商業施設などで、昼間2時間程度

過ごす。

商業施設などで、昼間2時間程度過ごす。

ねあわせると、「真夏日は熱中症に厳重警戒」「猛暑日は熱中症の危険日」となります。

また熱中症による死亡率は、気温が30℃を超えると上昇し、34℃を超えると急激に増加します。

環境的要因（屋外）＝真夏



屋外での熱中症の危険度を知るための目安に、「暑さ指数（WB GT）」があります。

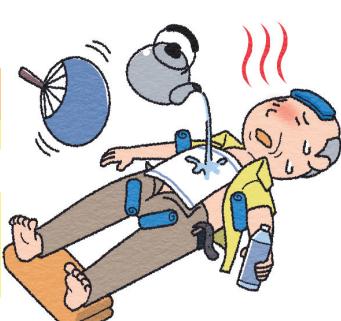
そして天気予報でよく聞かれる



【熱中症予防のポイント】

室内の見やすい場所に温度計と湿度計を備えておき、暑さを感じていなくても、室温が28℃、湿度が60%を超えるときは、「積極的に

熱中症が疑われる方が近くにいるとき、まず確認しなければならないことは、「意識障害」です。



熱中症の応急処置

「気温が30℃」を超えていたら、不要不急の外出は控える。屋外での運動は避け、屋外作業には十分な注意を。

言葉に、「真夏日」「猛暑日」という言葉があります。最高気温が30℃を超える日が真夏日、35℃を超える日が猛暑日です。

暑さ指数と真夏日・猛暑日を重

めて水分を補給できるか」が大切になります。もし、自力で水分補給ができない場合は、早急に医療機関を受診してください。

意識がない、意識があつても認識が明瞭ではない、言語の混乱といつた場合は、至急、救急車を呼んでください。

服をゆるめ、太い血管がある箇所（首の前側、腋の下、股関節部）に冷たいタオルなどを当てて冷やします。

できれば、直接身体に水を10ℓほど、かけてください。

聞こえづらいだけじゃない

難聴

なん

ちよる



?

おおくの人を悩ませる難聴と、そのなかでもとくに多い「加齢性難聴」についてです。

● ポイント

聞こえにくさを自覚したら、早期に耳鼻咽喉科を受診して相談しましょう。

耳のどこかが障害されると難聴に

音の波動は、耳（外耳）で集められます。この波動が鼓膜（中耳）を振動させ、耳小骨（内耳）で增幅されます。そして蝸牛（内耳）で電気信号に変換され、脳に送られます。

外耳、中耳、内耳のいずれかに障害が起り、音が聞きづらい、あるいは音が聞こえないといった症状が「難聴」です。

難聴は三つに分類される

【伝音難聴】

外耳や中耳に障害があつて難聴になることを、伝音難聴といいます。

外耳や中耳に障害があつて難聴になることを、伝音難聴といいます。

外耳や中耳に障害があつて難聴になることを、伝音難聴といいます。

【感音難聴】

外耳や神経、脳に障害が起きて難聴になることを、感音難聴といいます。

外耳や神経、脳に障害が起きて難聴になることを、感音難聴といいます。

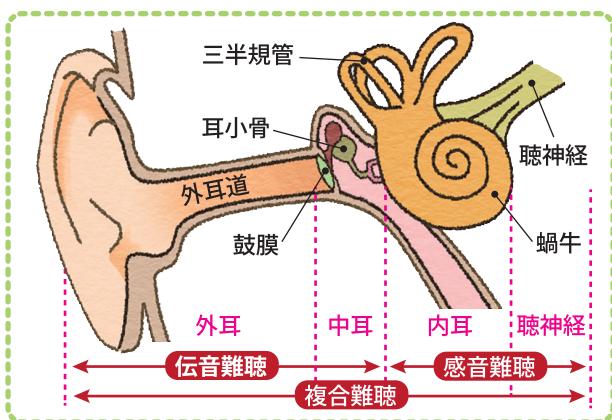
【複合難聴】

難聴（突然音の聞こえが悪くなる）も感音難聴に分類されています。

難聴（突然音の聞こえが悪くなる）も感音難聴に分類されています。

シルバー世代を悩ませる加齢性難聴

加齢性難聴は40代から始まりますが、60代になると聞こえづらさを感じる人が増えてきます。



メディカル・プロファイリング

65～74歳では3人に一人が、75歳以上では約半数の方が難聴に悩んでいるという報告もあります。

加齢性難聴の問題は、聞こえづらいというだけではありません。

- 危険を伝える音の情報が得られず、交通事故のリスクに。
- バランス感覚の低下による、転倒のリスク。
- 会話が聞き取れず、コミュニケーションが不足する。

補聴器を早期に使用するメリット

耳から得る情報が減り、脳への刺激が減少することで、認知症のリスクになる。

補聴器は、ある程度の年齢になると、65歳を過ぎた方でも補聴器を使用したほうがよいとされるケースが多く見られます。

早期に補聴器を使用して聞こえの状態を維持することは、先述したリスクを減らすというメリットがあります。

年齢的には、75歳以上で補聴器を使用している方は10%なのに対し、74歳以下では1%未満となっています。

しかし、日本聴覚医学会難聴対

65～74歳では3人に一人が、75歳以上では約半数の方が難聴に悩んでいるという報告もあります。

加齢性難聴の問題は、聞こえづらいというだけではありません。

- 危険を伝える音の情報が得られず、交通事故のリスクに。
- バランス感覚の低下による、転倒のリスク。
- 会話が聞き取れず、コミュニケーションが不足する。



加齢性難聴のリスク

新型コロナの感染法上の位置付けが、5類になつてから初めての大規模な感染拡大が起こっています。

こうしたなか注目されているのが、「ハイブリッド免疫」です。ハイブリッド免疫は、新型コロナウイルスの感染と、ワクチンの接種の両方を経験すると得られるとしています。

専門家によると、ハイブリッド免疫を得た人は、「外れに高いレベルの抗体が、体内で産生される」そうです。

その仕組みは研究途中ですが、自然免疫によつてできる抗体と、ワクチンによるものの差異が関係しているのではないかと考え

られています。

ハイブリッド免疫を保持している人は、そうでない人と比べて、重症化リスクが低いといいう研究結果が出ています。さらにハイブリッド免疫を獲得している人は、より長い間、免疫力が保たれることも明らかになりました。

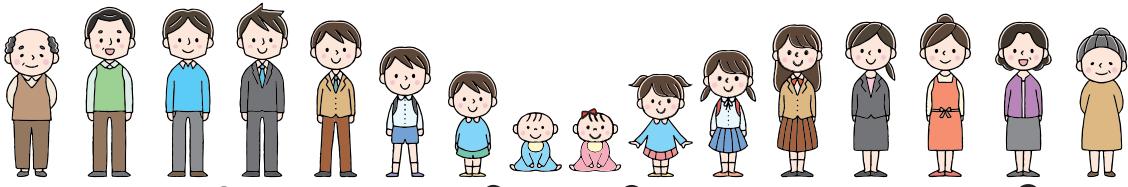
生活ほっとニュース



ハイブリッド免疫



こうしたことから、新型コロナウイルスの感染による重症化リスクが高い方（65歳以上の方や基礎疾患のある方）には、定期的なワクチン接種が引き続き推奨されています。



人生100年時代の知恵

回想法をご存じですか

昔のことを思い出すときには、脳のさまざまな部位が使用されるため、脳が活性化されます。また過去の体験を振り返ることで、自信を取り戻し、前向きな気持ちになります。回想法には、過去を振り返るときに起こる、これらの特質が活かされています。

認知機能の改善が期待できる

回想法は、喜ばしい過去のことを話してもらうことで、語り手の脳の活性化や、精神状態の安定といったことを求めた心理療法です。もともとは、高齢者のうつ病の治療のために始められました。

やがて、「認知症の方は、最近の記憶より、過去の記憶のほうが維持されている」という点から、レクリエーションの一環として、介護施設で回想法が取り入れられるようになりました。

現在では、医師やセラピストの指導のもと、介護職員によって数人のグループやマンツーマンで、回想法が行なわれています。

有効性も確認されていて、回想法を取り入れることで認知機能が改善した、という研究結果もあります。



回想法は自宅でもできる

回想法は、ご家庭でもできます。

最初は、認知症のご家族にとって、喜ばしい思い出につながるテーマを選びます。

好きなことや得意なこと、趣味……これらにまつわる写真や物があると、良いかもしれません。パソコンやスマートホンで検索した情報も活用できます。

注意しなければならないのは、話しがネガティブなほうに向かったときです。誠意をもって話しに耳を傾けながら、できるだけ明るい話題に切り替えるようにしましょう。

認知症の方の場合、同じ話を繰り返したり、事実とは異なる発言をすることがあります。

こうしたときに、否定や訂正はしないでください。回想法では安心感のもとに、自信をもって会話してもらうことが、大事な目的になります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 野山の危険生物 *

近年のキャンプブームも相まって、山や森に出かける方も多いと思います。しかし、昨年掲載の海の危険生物同様、野山にも危険な生物がいっぱい！ 事前にしっかり対策をしていきましょう。



人が巣に近づくと、カチカチという警告音を発して威嚇してくるので、振り払つたりせず、静かにその場を離れる。

匂いに敏感なので、香水や整髪料はつけない。



主に足元から侵入し、皮膚に噛みついて吸血するので、衣服の下にもぐりこませないよう、ズボンの裾を靴下の中に入れたり、長靴を履くなど足元を固める。

黒や紺など暗い色に反応するので、帽子や服装は明るい色を着用し、肌の露出を避ける長袖・長ズボンが好ましい。



川の近くやキャンプ場等では、防虫スプレー や防虫香を焚く。

危険

- ⚠ ケモノ道やヤブには入らない！
- ⚠ 事前の対策を怠らない！
- ⚠ 被害にあつたら医療機関へ！



主に足元から侵入するので、厚手の靴下を履くなどの対策をし、休憩中は足についていか注意する。

荷物に付着して衣服の下に侵入することもあるので、リュック等は直接地面には置かず、背負うときはよく確認する。

見逃さないで、この症状！

「寝酒」が睡眠の質を低下させる

睡眠で悩んでいる方で医療機関を受診する方の割合は、ドイツ、スペイン、ベルギーでは50%近いのに対し、日本は10%以下に留まっています。

その一方、不眠対策として「寝酒」をあげている人の割合は、他国に比べて、日本がもっと多くなっています。

●寝酒が睡眠に悪影響を及ぼす理由は？

①アルコールには利尿作用があるため、夜中に目を覚ますきっかけになります。

②アルコールを肝臓で分解するときに、アセトアルデヒドが生成されます。この物質には覚醒作用があって、深い眠りを妨げます。

③アルコールによる入眠効果は次第に薄れていきます。飲酒量が増えていくことになります。こうした傾向が続くと、アルコール依存症へと進む恐れがあります。

睡眠で悩まれている方は、お酒に頼るのでなく、かかりつけ医に相談するか、心療内科や睡眠外来を受診するようにしてください。



7 <頭のストレッチの答え> ①パパの右手のポールが長い ②パパの胸ポケットの位置 ③ママの持っている地図が逆
④ママの帽子が小さい ⑤男の子の髪型 ⑥女の子のベルトの形 ⑦山の積雪の形

MONTHLY COOKING



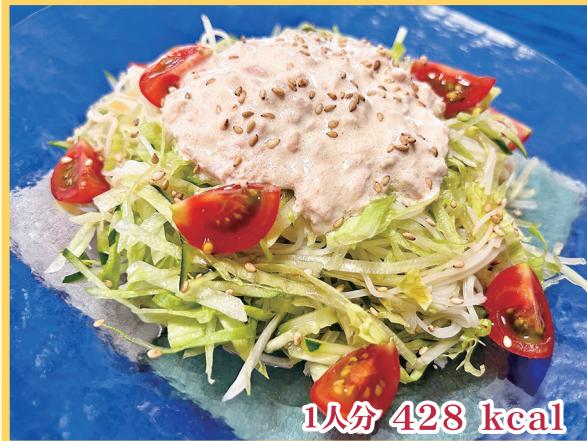
ツナと野菜のサラダ麺

材料 (1人分)

ツナ缶詰 小1缶 (70g)	きゅうり 1本	マヨネーズ 大さじ3強
レタス 3~4枚 (200g)	① レモン汁 大さじ1/2	塩・こしょう 各少々
ミニトマト 6個	めんつゆ (ストレート) 1/2カップ	
そうめん 100g	白いりごま 少々	

作り方

- ① ツナは缶汁を軽く切り②の材料と混ぜる。
- ② きゅうりとレタスは細い千切りにし、水にさらしパリッしたらザルに上げ水気をよく切る。
- ③ ミニトマトは4つに切る。
- ④ そうめんは袋の表示通り茹でてザルに上げ、流水で洗い水気をよく切る。②の野菜と混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、めんつゆをかけて①とミニトマトをのせ、いりごまをふる。全体をよく混ぜていただく。



1人分 428 kcal

ワンポイント

そうめんを1人分1束で、かさ増しに野菜をたっぷり使います。全体によく混ぜるのがポイント。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

あなたの知らない感染症の世界 ヘルパンギーナ

制作・メディアカルライフ教育出版

本誌記事の無断転載を禁じます。『こんにちわ』は商標です

○○ 再生紙を使用しています

ヘルパンギーナは、乳幼児を中心には夏季に流行する夏かぜの代表的なウイルス性の感染症で、保育園や幼稚園などで集団感染が起ることがあります。

感染経路は、感染者の咳などによる飛沫感染と、唾液や鼻水がついたものに触れてウイルスが口に入る経口・接触感染です。便からもウイルスが排出されるので、汚染された手指を介して感染が広がる場合があります。

潜伏期間は2~6日で、高熱などの赤く腫れて水泡ができる、それがつぶれると強い痛みを伴います。そのため、十分な食事

手足口病 プール熱
ヘルパンギーナ

子どもの三大夏かぜ！



すことがあります。また、高熱による「熱けいれん」、まれに髄膜炎や心筋炎が生じることがあります。

特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。予防接種はないので、手洗い、咳エチケットが有効です。また、咳などの症状がある時は、登園を見合わせるようにしましょう。

頭のストレッチ

下の絵の中には、上の絵と違うところが7つあります。どこが違うでしょうか？



※答えは7ページにあります