

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2024年 7 月号



土用の丑の日——なぜ、うなぎ？

土用は暦では、季節の変わり目を知らせる言葉です。この時期は、体調不良を起こしやすいと言われていました。

丑の日は、十二支を日に置き換えたものです。この日は、「う」のつくものを食べると無病息災でいられるとされてきました。

江戸時代のうなぎ屋は、夏になると客足が減ったそうです。天然のうなぎは冬が旬で、夏場のものは味が落ちると敬遠する人が多かったためです。

「本日丑の日」——あるうなぎ屋が、夏場のお客を増やすために、こうした看板を店の前に出しました（江戸時代の発明家・平賀源内のアイデアだったという説もあります）。

うなぎを食べると夏バテに効果的——看板にはそうした意味が込められていました。

それ以来その店には、暑い時期でもお客さんが多く訪れるようになったそうです。やがてほかの店でもこれを真似するようになりました。そしていつしか「土用の丑の日にはうなぎ」が定着しました。

ところでうなぎは、夏は味が落ちるのでしょうか？

冬が旬の天然うなぎの流通量は、現在、全体の1%未満しかありません。私たちが口にしているのは、ほとんどが養殖のうなぎです。養殖うなぎは、消費量が増える夏場に合わせ旬を迎えるように、育てるときに調整されています。このため、今の時期でも栄養価の高い、おいしいうなぎが食べられます。



熱中症をゼロに

熱中症のメカニズムを知ることは、予防や応急処置を行なうときに助けとなります。発汗機能が働かず、体温が急激にあがる——ここがポイントになります。

発汗機能の低下が 熱中症を招く

熱中症になる大きな理由に、「発汗機能の低下」があげられます。気温や室温が非常に高い環境下で発汗機能が低下すると、体温を正常に保つことができなくなります。

その結果、身体にこもった熱によって脳や内臓に支障が起こり、重症化すると死に至ることもあります。

【ポイント】

汗をしっかりかけないと熱中症のリスクが高まる。

水分が足りない・ 汗が蒸発しない

発汗機能が正常に働かなくなる原因のひとつは、身体の水不足です。

汗の99%は水分でできています。身体が脱水状態になると汗をかくことができなくなります。

ただ、発汗しただけでは体温が下がるというわけではありません。汗が肌の表面から蒸発することが必要で、このときに身体の内熱を奪っていきます。

このため湿度が高く汗が蒸発しない状況では、発汗は正しく機能していない恐れがあります。ほかに発汗機能に影響を及ぼすのは、加齢です。

高齢になると汗をかきにくくなります。65歳以上の方の熱中症リスクが高いのは、このためです。

また、基礎疾患のある場合や体調不良のときも発汗機能に影響します。

【ポイント】

身体の脱水・高温多湿の環境・加齢・基礎疾患・体調不良は発汗機能に影響して熱中症のリスクが高まる。

発汗を促すために 水分・塩分の補給を

熱中症を防ぐためには、まずご自身の体温の変化に注意してくだ



さい。
外や室内を問わず高温多湿の環境下で、いつもより体温が高くなっているときは、熱中症のリスクが高まっている状態です。
脱水症状を防ぐために、こまめに水分補給をしましょう。
汗をかくと水分だけでなく塩分も失われます。塩分の補給も大切です。
水分と塩分を同時に摂れる「経口補水液」の利用が勧められています。

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。

**喉が渴いていない。
暑さを感じない。**

【ポイント】
こまめな水分補給（経口補水液が理想的）で熱中症リスクを下げます。

～熱中症の応急処置～

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。

意識がない、意識があっても認識が明瞭ではない、言語の混乱といった場合は、迷わずに救急車を呼んでください。

意識がはっきりしている場合は、「自分で水分を補給できるか」が重要になります。もし、自力で水分補給ができないときは、誰かが無理に飲ませるのは、誤飲する恐れがあって危険です。早急に医療機関を受診してください。

意識障害もなく、自分で水が飲める場合は、体温を下げるための応急処置をしましょう。

できるだけ涼しい場所（室内が理想）へ移動させ、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。

【ポイント】

意識障害と自分で水が飲めるかを確認。問題がなければ、体温を下げるための応急処置をする。

加齢によって発汗機能が低下していることに加え、喉の渇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、といったことが関係しています。
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せんでした。ちなみに、室内の温度が28℃を超えると

熱中症による死亡リスクが高くなります。

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、積極的にエアコンを使用してください。

【ポイント】

65歳以上の方は体感だけに頼らない熱中症予防を。

悩まずに泌尿器科で相談を



膀胱炎

ぼう

こう

えん

排尿トラブルに悩んでおられる女性のうち、もっとも多い病気が「膀胱炎」です。

【予防と悪化を防ぐポイント】

- ① 適切な排尿で細菌を体外へ
- ② 身体の抵抗力を維持する
- ③ 自覚症状がある方は、泌尿器科へ早期受診

細菌感染症による
排尿トラブル

女性の二人に
ひとりが経験

細菌を増殖
させない方法

早期受診で
悪化を防ぐ

・下腹部の痛み

る膈内の抵抗力が弱まることに関係しています。

睡眠不足、ストレス、疲労――

こうした自覚があるときは、膀胱炎の症状に注意を向けるようにしましょう。

膀胱炎（単純性膀胱炎）は、尿道を通じて膀胱内に感染した細菌

膀胱炎は、女性の患者が多い病気です。

によって引き起こされる病気です。

細菌によって膀胱内の粘膜に炎

これは、女性のほうが男性より尿道が短いことが原因となっています。

症が生じ、膀胱の収縮機能などが障害されます。

膀胱炎には、次のような症状が見られます。

- ・頻尿
- ・残尿感
- ・排尿時の痛み
- ・尿の混濁（血液が混ざることもある）

とくに20～40歳代の女性では、約20～35%が膀胱炎になると言われています。

一方、50歳以上の女性の場合、閉経後に女性ホルモンの分泌が低下することによって膀胱炎を繰り返すケースがあります。これは、女性ホルモンの低下によって細菌に対す

膀胱炎の予防には、尿道から膀胱内への細菌の侵入を防ぐことが大切です。

膀胱炎の治療では、抗生物質による薬物療法に高い効果があります。ただ、女性にとって膀胱炎はデリケートな病気でもあるので、泌尿器科への受診が遅れがちになるという傾向もあります。

具体的には、水分を十分に摂ってしっかりと排尿する、尿意を我慢しないといったことがあげられます。これらは、尿によって細菌を適切に排出するためです。

また、身体の抵抗力が弱っていると細菌の活動を抑えられなくなり、膀胱炎を発症しやすくなります。膀胱炎が悪化すると細菌の感染が腎臓へ達し、急性腎盂腎炎を発症する恐れがあります。

ここまでは、膀胱炎の9割を占める単純性膀胱炎について見てきました。
膀胱炎にはほかに、原因がさま



急性腎盂腎炎は、悪化すると命に危険が及ぶ病気です。
膀胱炎の症状で悩まれている方で、発熱や背中、腰の痛みを感じている方は、早急に医療機関を受診してください。

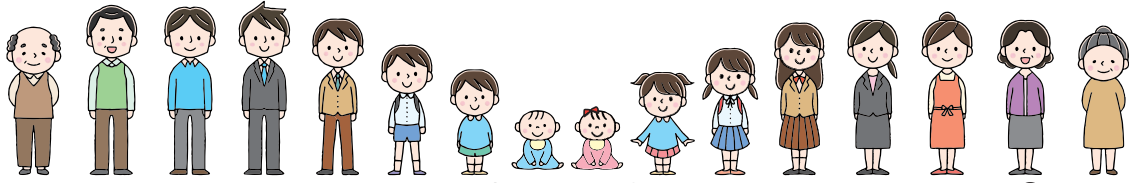
- ・複雑性膀胱炎の原因
 - ① 単純性膀胱炎が治りきらず慢性化する。
 - ② 細菌感染ではなく、基礎疾患やなんらかの病気によって膀胱炎が発症する。
- ・複雑性膀胱炎の症状
 - ・単純性膀胱炎より比較的軽いですが、症状が長く続くことや繰り返し起こる。



三重県松阪市では救急車の利用に際して、「入院の必要がなかった軽症患者」の場合は、救急搬送の有料化が実施されることになりました。
この背景には、「救急車の適切な利用を促す」という意図があります。
救急車の出動回数は全国的に増加傾向にあり、2022年は過去最高の723万件に上りました。前年と比べると103万件増となっています。これは、5秒に1回以上の割合で救急車が出動していることになります。その一方で、救急搬送された人のうち軽症者の割合は45%程度となっています。
弊害はすでに現われていて、



119番通報してから救急車が到着するまでの時間の平均が10分を超える事態となっています。8分を超えると救命率が大きく下がる救急医療の現場においても深刻な問題です。
救急車の適切な利用は、救急搬送が必要な方の命を守るために、すべての人が心に留めておく必要があります。
救急車が必要なケースとしては、事故、大量の出血をともなう怪我、広範囲な火傷、突然の激しい頭痛、身体の激痛、意識障害、けいれんが止まらない、なにかを喉につまらせた、呼吸困難などがあげられています。
救急車を呼ぶべきか判断に迷ったときは、「救急安心センター」(#7119)に電話して相談しましょう(#7119以外の番号で相談を受け付けている地域もあります)。



人生100年時代の知恵

腹八分目を習慣に

腹八分目（適度な満腹感のある状態）で食事を終えると体調が良く感じる——これは、多くの人が経験していると思います。

腹八分目を実行するためには、「ゆっくりと食事をする」や「カロリー 20%減」といった方法があります。

健康長寿のための腹八分目

江戸時代に貝原益軒によって書かれた「養生訓」には、健康長寿を実現するためのさまざまな心得が書かれています。

「腹八分目」という言葉は、この書物によって知られるようになったとされています。

現代では、カロリー制限を行なうことによって健康寿命の延伸、がん・生活習慣病予防につなげる研究が行なわれています。

その結果、マウスによる実験では寿命が1.6倍以上伸び、サルによる実験では体脂肪や血圧、血糖値に改善が見られました。

こうした研究は、遺伝子の分野にも及んでいます。

老化の要因を抑えるサーチュイン遺伝子は、摂取するカロリーを制限することで活性化することがわかりました。

満腹中枢と食事の記録

腹八分目を習慣にするには、15分以上の時間をかけて食事するようにします。

これは、脳の満腹中枢が働くには15分

程度の時間がかかるためです。

よく噛んで食べる、ひと口食べた箸を置くといったことは、ゆっくり食事をするときの助けになります。

腹八分目をカロリー摂取の面から行なう方法は、

- ①日々の食事を記録して、カロリー量を計算する。
- ②カロリーの摂取量を20%減らす。

食事の記録は、カロリー計算アプリを利用すると便利です。料理や食材を選択することで、おおまかなカロリーを知ることができます。

※カロリーを減らすときには、ご自身に必要なカロリー摂取量を知ったうえで、適切に行なう必要があります。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* サウナのメリット&デメリット *

「整う(ととのう)」が流行語にもなった近年のサウナブーム。これに乗ってサウナが不慣れな人の利用も増えてきましたが、適切なマナーや入浴法を知らないと危険な事故やトラブルの原因となることがあります。

日本のサウナの歴史

日本で最初にサウナが導入されたのは、1957年の東京銀座の温浴施設です。

その後、1964年の東京オリンピックで選手村に設置されて話題となり、銭湯や旅館に広まったことから第一次ブームが到来、そして1990年代の大型温浴施設での普及が第二次ブームで、現在は漫画やドラマなどがきっかけの第三次ブームといわれています。

サウナのメリット

●発汗作用

たくさん汗をかくことによって体内の老廃物が排出され、

新陳代謝が促進されます。

●血流の促進

サウナの温熱効果による血管拡張と、水風呂による血管収縮が繰り返されることで、血流の促進につながります。

●自律神経の調整

サウナと水風呂で、自律神経の一つである交感神経(興奮)が高まった後、外気浴での休憩でもう一つの副交感神経(沈静)が働き、心地良さや爽快感(整う)が得られます。

サウナのデメリット

●血圧や心臓への負担

高血圧や心疾患などの持病がある人、高齢者や体力のない人は身体に負担がかかり、持病

が悪化する恐れがあります。

●脱水や血栓

発汗により体内の水分が減少すると、血管内に血栓ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞をおこす恐れがあります。

サウナに入る前には、健康な人でも必ず水分補給をし、マナーを守り、無理をせず、自分に合ったペースで入浴することが大切です。



見逃さないで、この症状!

夏バテの症状が辛い、長く続く

夏バテによる疲労・倦怠感、食欲不振といった症状に対して、十分な休息と睡眠、食生活の見直しといったことは症状の改善につながります。

ただ問題なのは、これらの症状が強く出ているときや2週間以上続いているケースです。

こうした場合は、かかりつけ医に相談するか、内科を受診しましょう。

状態によっては医師の判断で、ビタミンCやミネラルが含まれた「高濃度ビタミンC点滴」

やビタミンB1を主成分とした「疲労回復点滴(通称・ニンニク点滴)」などによる治療が行われることがあります。

また、夏バテだと思っていたら、じつはなんらかの病気が隠れていたといったことがあります。

診療では問診や検査により、症状の原因が夏バテなのか、ほかの病気によるのかを調べます。病気の早期発見のためにも、医療機関の受診は大切です。



7<頭のストレッチの答え> ①かきすて ②てんたい ③いたりあ ④あくしゅ ⑤ゆうだち ⑥ちきゅう ⑦うぐいす ⑧すいはんき ⑨きよみずでら ⑩らいす ⑪すていん……現れる言葉は「かいいいよく」



切り干し大根のごま酢あえ

材料 (2人分)

切り干し大根	30g	④	白練りごま	大さじ1と1/2
人参	50g		砂糖	大さじ1/2
鶏ささ身	2本 (80g)		しょうゆ、酢	各小さじ2強
塩	少々		おろし生姜	小さじ1/2
酒	大さじ1		青じそ	3枚

作り方

- ① 耐熱皿に鶏ささ身をのせ、塩、酒をふりラップをして電子レンジ (600W) で1分加熱する。上下を返してラップをしてさらに30秒程加熱し、そのまま粗熱をとる。冷めたら粗く裂いて蒸し汁と混ぜておく。
- ② 切り干し大根は水の中でもみ洗いし、絞ってザク切りにする。人参は細切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし人参を入れ茹でてザルに上げる。同じ湯で切り干し大根を入れ再び煮立ったらザルに上げる。粗熱が取れたら水気をしっかりと絞る。
- ④ ボウルに練りごまを入れ砂糖を加えよく混ぜる。しょうゆ、酢、おろし生姜を順に加えその都度よく混ぜる。①を蒸し汁ごと入れ混ぜ、③とちぎった青じそも加えあえる。



1人分 192 kcal

ワンポイント

切り干し大根は細く切る手間もなく、水で戻せば使える便利食材。今回はごま風味のあえものですが、簡単にマヨネーズであえても美味しくいただけます。

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

サルモネラ感染症

サルモネラ感染症は、サルモネラ菌による食中毒の原因となる感染症で、毎年7～9月の夏季がピークとなります。

感染経路は、サルモネラ菌に汚染された水や食品（鶏卵や生肉など）の摂取やペット（爬虫類や鳥など）から感染し、患者の排泄物などから感染することもあります。

潜伏期間は5～72時間で、その後下痢、腹痛、嘔吐、発熱が続く。小児や高齢者、免疫が障害のある方は、菌血症（菌が血液中に侵入）を起こすなど、重症化する場合もあります。

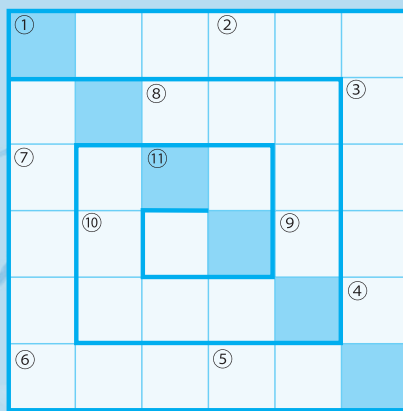
治療は、症状を軽減するため



の対処療法が行なわれます。サルモネラ菌は、生卵の殻に付着していることがあるので、殻に割れやヒビのあるものは使わず、冷蔵庫で保存して早めに消費しましょう。肉類は十分加熱します。使用後の調理器具はよく洗い、動物に触れた後は手洗い・消毒をして下さい。また、海外では水や食品に十分注意してください。

頭のストレッチ

下のヒントを参考に、しりとりを完成させ、①から青色のマスを下に読むと、どんな言葉が現れるでしょうか？



- ①「旅の恥は〜」
- ②〜望遠鏡、〜観測。
- ③ローマが首都の国。
- ④手と手を握る挨拶。
- ⑤夏の午後に降る雨。
- ⑥私達が住んでいる星。
- ⑦ホーホケキョと鳴く鳥。
- ⑧米を炊く調理器具。
- ⑨舞台のある京都の寺。
- ⑩英語で米のこと。
- ⑪歯の着色汚れ。

答え_____

※答えは7ページにあります