

四季だより ~2015 In 夏~

本厚木メディカルクリニック 7月13日発行

院長の金重です。9回目の夏号では、糖尿病患者さんにとっては厳しい夏の季節を乗り切るコツについてお話ししましょう。

一この夏を乗り切るコツ一

1. 熱中症・脱水症に注意しましょう

毎年話題になる熱中症ですが、実際には本人が気がついていないことが多いのです。とくに屋外で掃除、草取り、畑仕事をしている最中に気分が悪くなったり、頭痛がしたり、体がだるくなったりすることがあります。いくら日差しを避けて日陰で行っても、区切りがつくまでと頑張ってしまうからです。ですから汗をかかなくても30分くらいしたら携行している水分を十分に補給することが必要です。また夏は脳梗塞を発症しやすい時期ですので、熱中症の症状だと思っても、左右どちらかの手足のしびれがある時は、念のため医療機関を受診しましょう。私たちが1日3回食事をすると約1リットルの水分が同時に体内に吸収されます。ですから食事が食べられなかった時は、その分余計に水分補給をしなければなりません。喉の渇きがなくても、起床時、入浴前後、寝る前にコップ一杯の水を飲みましょう。

2. 早寝・早起きを心がけましょう

我々の体は日光を浴びると、脳内の松果体からメラトニンというホルモンが分泌されます。これは睡眠を促すホルモンで、分泌されてから約15時間後から効果が出てきます。早朝6時に起床して日光を浴びると、15時間後の夜9時過ぎには効果が発揮されて眠くなるわけです。逆に夜更かしなどで体内時計のリズムが狂うと自律神経や免疫機能の低下をもたらします。

3. 運動は、早朝か夕食後に時間をしましょう

気温が上がる時間帯の運動は、体にとっては交感神経が刺激されストレスになるため、血圧や心臓に負担がかかります。可能であれば、朝食や夕食を早めにとって食後30分位から運動をすると、食後血糖の改善も期待できます。

運動に出掛ける時は水分の携帯を忘れずに。

4. 冷たい飲み物は控えめにしましょう

暑いからと冷たい飲み物や食べ物ばかり食べていると胃腸の動きが悪くなり、食欲が低下し、下痢なども起こしやすくなります。また血行が悪くなり、むくみやすくなります。中国の人達は冷たい飲み物は口にしないそうですが、これも中国5千年の歴史から得た知識かもしれません。ただし熱中症の時は、逆に冷たい飲み物の方が体内への吸収が早いので推奨されます。

5. のみ薬やインスリンの保存に注意しましょう

お出かけが増える季節ですが、飲み薬やインスリンは直射日光をさけて、日陰か冷蔵庫のドア側に保存します。飛行機でインスリンを携行する時は、トランクではなく、かならず手荷物として持ち込みましょう。 bon voyage !



【検査科より】 山内まどか

蚊に刺されるとひどく腫れる！ それは蚊アレルギーかもしれません



通常、蚊に刺されると直後に痒くなり、次第に治まるのが一般的です。しかし、人によっては一向に痒みが治まらないことや、一週間以上もひどく腫れてしまうことがあります。また、重症化すると発熱や蕁麻疹、リンパ節の腫れ、下痢をすることも。このように蚊に刺されただけで身体が過敏な反応を起こす場合は、影に「蚊アレルギー」が潜んでいるかもしれません。

1. 蚊アレルギーの原因は EB ウイルスです。EB ウイルスは大人になるまでに大多数の人が唾液感染するウイルスで、感染したにもかかわらず症状が現れないことがほとんどです。しかし非常に稀なケースとして、EB ウイルスが持続的にリンパ球内に感染し、体内での免疫制御が不能となってしまう「慢性活動性 EB ウイルス感染症」にかかってしまう人がいます。そのような人は、蚊に刺された時に過度の反応を引き起こしてしまうのです。

2. アレルギー反応の強さは人それぞれですが、重症化することもあるので、蚊に刺されないということが重要です。

- ・肌の露出を避ける
- ・虫よけスプレーや蚊取り線香を使う
- ・汗をかいたらこまめに拭く
- ・黒っぽい物よりも白っぽい物を着る

このような対策を行い、蚊に刺されないように気を付けましょう。



【栄養科より】 宅万 弘美

暑い夏は麺で乗り切ろう！！夏に食べたくなのが、冷たい麺料理。

喉越しが良い麺は夏バテしそうな時にも涼を感じることができ、食欲をそそります。得に昼食に麺料理を選択する方も多いようです。今回は麺料理を食べるコツについてです。

1. 栄養バランスを整える

そば、うどん、そうめん、中華麺、スパゲッティなどの麺は炭水化物を多く含み、炭水化物中心に偏りがち、ご飯、おにぎり、寿司、などの組み合わせはさらに炭水化物の摂りすぎを招きます。蛋白質の多い食品（卵・肉・魚乳製品など）と野菜、きのこ、海藻類を組み合わせることで栄養バランスが整う一皿になります。

2. 咀嚼回数を増やすコツ

麺はすすって食べるため、予想以上に食べる速度が上がり、よく噛まずに飲み込んでしまうことが多くなります。材料に野菜やきのこ類を組み合わせ、麺と交互に食べるとよいでしょう。噛む回数が自然に増えて食べる速度もゆっくりになるのでお勧めです。薬味程度では不十分ですが、けんちんうどん、焼きそば、焼きビーフン、冷やし中華などは野菜がたくさん食べられる麺料理です。買って食べる・外で食べる時は、麺と野菜が一緒になったサラダうどんや、パスタサラダ等のメニューを選びましょう。ラーメン類なら、野菜タンメンやチャンポンなど、麺の量が多い時は少し残し低エネルギーで食物繊維が摂れる副菜を組み合わせましょう。

(月刊さかえより)

