

四季だより ~2019 in 夏~

本厚木メディカルクリニック

2019年7月6日

院長の金重です。

昔から「季節の変わり目にめまいがする」「低気圧が近づくと関節が痛む」など気候の変化によって持病が悪化したり、体調がすぐれなかつたりすることが知られています。聞きなれない言葉ですが、最近はその『**気象病**』と呼ぶようになりました。特に春から夏のこの時期は、寒暖差や気圧の変動も大きくなり、普段からのぼせやすい、めまいや頭痛を起こしやすい人は、特に注意が必要です。今回はこの「気象病」についてお話したいと思います。

1. 気象病の原因

原因の多くは、気圧の変化で自律神経障害を起こし、特に耳の奥にある内耳という部位が脳との間に混乱を来した状態です。内耳が感知した気圧変化などの情報は、内耳の前庭神経を通じて脳細胞に伝達され、それによって自律神経はストレス反応を起こし、交感神経が優位に刺激されます。その結果めまいや動悸、肩こり、頭痛、イライラ感などの症状が出やすくなります。我々は元来外部からのストレスに対応できる能力があります。それには暑い中では汗をかき、運動をすれば脈拍が上がるなどの生活環境が必要です。現代人は仕事のために生活のリズムが夜型になり、またエアコンが完備された環境に慣れてしまい、その結果として気圧や気温の変動についていけない体になってしまっているのです。

2. 気象病のセルフチェック

以下の5項目の内3項目以上当てはまる人は、特にこの時期は注意が必要です。

- ① 寒暖差に弱くて、体がついていけない。
- ② 車に乗ると酔いやすい。
- ③ 疲れるとのぼせやすい。
- ④ 心のストレスがあると不眠になる。
- ⑤ 夕方になると倦怠感のために集中力が低下する。



3. 気象病の対処法

基本的には生活のリズムを整えて、夜更かしをせずに睡眠時間を7~8時間確保することです。また食事の面では一日3食を守り、特に朝食を必ず摂ることです。我々の自律神経は、睡眠中に下がってくる体温を上げるように調節し、吸収されたエネルギーで体内を活性化させる働きをしています。自律神経を安定化させるためにはウォーキングなどの軽めの有酸素運動が効果的です。食事摂取の面からの対策としては、規則正しい食事をして、特のこの時期はビタミンB1の豊富なうなぎ、豚肉、玄米などが有効です。また乗り物酔いの原因も内耳と中枢神経（視覚）のズレによることが多いので、市販の車酔いの薬、もしくは医療機関から処方されるめまいの薬の服用も有効です。

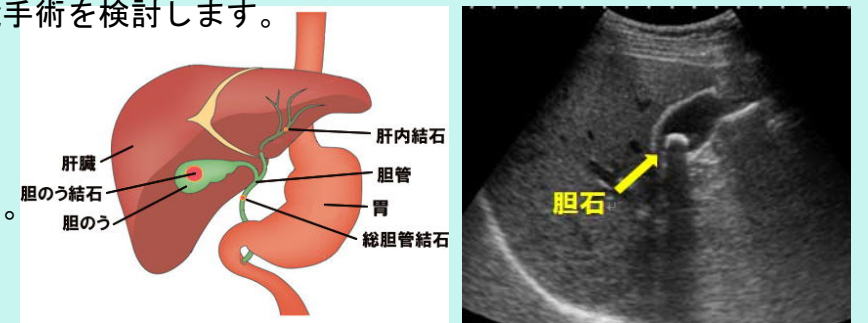
天気の良い日は、積極的に体を動かして汗を流し、自律神経を鍛えましょう。

検査科 神 久美子

今回のテーマは「胆のう結石症」です。

健診で「胆のう結石症」を指摘された方は周りにもいらっしゃるのではないのでしょうか。胆のうは肝臓の右下にぶら下がるように存在している袋状の組織で、胆管と呼ばれる管で肝臓と十二指腸に繋がっています。その役割は肝臓で作られた胆汁という消化液を一時的に貯めて、水分を吸収し濃縮することです。そして食事の刺激により胆のうが収縮すると、胆汁は胆のうから胆管を通過して十二指腸内に流出し、主に脂肪の消化分解の手助けをします。近年、食の欧米化が進んで高脂肪な食事が増えたため、コレステロール結石が7割を占め10人に1人が胆のう結石を持っていると言われています。胆のう結石ができる原因として最も多いのは、高脂肪食の過剰摂取ですが、他にもアルコール、糖尿病や脂質異常症、加齢、ストレス、女性などが危険因子とされています。また一見意外な因子にダイエットがあります。ダイエットで食事を過度に控えたり不規則になりがちだと、胆汁が胆のう内で溜まったままの時間が長くなり、結石ができやすくなると考えられています。多くの場合、胆のう結石があっても特に痛みを感じることなく過ごしていますが、中には結石が詰まって胆汁が流れなくなり、みぞおちや右上腹部に強い痛みを生じ、吐き気・嘔吐・食欲不振・発熱等の症状が現れます。無症状の場合は原則として経過観察ですが、症状が出現したり、定期的に超音波を受けていく中で結石の増大を認める場合は腹腔鏡手術を検討します。

胆のう結石を防ぐためにも、規則正しい食事や運動といった生活習慣を見直し、また定期的に超音波検査を受けていただき御自身の胆のうの状態を確認しましょう。



管理栄養士 細道美緒

今、注目度の高い“糖質”についてご紹介します。

私たちが普段食べている食事に含まれる栄養素は主に「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」があり三大栄養素と呼ばれています。生命の維持や身体活動を行う上で欠かせないエネルギー源となります。“糖質”とはこの三大栄養素の1つである、炭水化物から食物繊維を除いたものの総称です。ごはん・パンなどの主食やイモ類などに多く含まれ、体や脳の活動エネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、糖質を摂り過ぎると血糖値が急上昇したり、過剰な糖質は中性脂肪となり肥満の原因にもなります。そのため、適正な摂取量を心がけることが大切です。また、食べる順番や組合せの工夫も重要で、炭水化物を摂取する際は野菜や海藻に加え、魚・肉・乳製品などを先に食べることで食後血糖の急激な上昇を抑制することが知られています。

1日の糖質摂取量の目安

例. 身長160cm、1日の活動量が“軽い（座位中心・デスクワークなど）”方の糖質摂取目安量
標準体重56.3(kg) × 活動量27(kcal) × 炭水化物エネルギー比率0.55(%) ÷ 4(kcal) = **209g**
1日の糖質摂取目安量は209gで3食均等にすると**1食約70g**となります。

【食品（主食）に含まれる糖質量（g）】

・ごはん茶碗1杯（200g）…74g・食パン6枚切り1枚（60）…27g・ゆでめん（うどん）1玉240g…50g

糖質量(g)：「食品交換表」第7版より

食品中に含まれる糖質量については外来の掲示版にもパンフレットのコピーを用意していますので、ご自由にお持ち頂き参考にしてみてください。ご不明な点があれば管理栄養士までご相談下さい。