



## 院長の金重です。

2022年夏号の『四季だより』では、「この夏の健康対策」と題してお話します。

昨年に続き今年の夏もコロナ禍に翻弄されていますが、それ以外にもこの夏場に注意する点があります。

### 1. 新型コロナウイルスとインフルエンザ感染症

我国では高齢者の89%が新型コロナウイルス3回目の予防接種が終了していますが、いまだ感染収束には至らずに感染者数は下げ止まりしています。その上季節外れのインフルエンザ感染症の報告が見られています。新型コロナの4回目のワクチン接種が話題になっていますが、専門家の指摘する抗体価の低下が感染者下げ止まりの要因ならば、躊躇することなく4回目のワクチン接種が必要かも知れません。まだ議論の分かれる点ですが、糖尿病などの基礎疾患のある方はワクチン接種が推奨されます。インフルエンザの流行については、夏場に湿度の高い日本ではウイルスは繁殖しづらく、また有効な薬剤が処方できますので、さほど心配は要りません。但し現在励行しているマスク着用、いわゆる3密を避けることなどは従来通り継続することが必要です。



### 2. 夏場にも多い脳梗塞

脳梗塞といえば冬場に多いと思われていますが、夏場にも多く発症します。脳梗塞は脳の血管が詰まり、いわゆる「脳虚血」を引き起こします。その部位により運動障害、知覚障害そして言語障害を来します。夏場の猛暑時には気温が上がると同時に血管が拡張し、そこに脱水症が重なると起こりやすくなります。ですから熱中症対策と同様に水分を十分に補充して、休みを入れて行動して下さい。

### 3. 熱中症

今年も熱中症への注意が喚起されています。具体的な症状としては、立ちくらみ、顔のほてり、筋肉痛、こむら返り、頭痛、嘔吐、高体温、皮膚が赤い、などの症状です。すぐに身体を冷やすことが重要です。涼しい場所に移動した上で、首や鼠径部の太い動脈の上を保冷剤や冷たいペットボトルを当てて冷やし、水分の補給をします。意識障害の見られる場合は救急車を呼びましょう。



### 4. 食中毒

多くの食中毒は、細菌・ウイルスが体内に入ってから24時間から48時間後に発症しますが、細菌性の場合には食後30分位でも症状が出現します。食中毒の症状とは腹痛、下痢、嘔吐ですが、食中毒とは気づかずに重症化することがあります。手洗いや調理器具の消毒、食品の低温保存や加熱・殺菌処理を行い、残り物はためらわずに破棄しましょう。



### 5. 夏バテ対策

言うまでもなく、規則正しい生活、十分な睡眠、十分な栄養と水分補給です。

この夏も健康な毎日が送れるように日々気を付けましょう。

## コレステロールとは？ 検査科 神 久美子

人間の体に存在する脂質の一つで、コレステロール自体は細胞膜・各種ホルモン・胆汁酸を作る材料となり、体に必要な物質です。2~3割が体外から取り込まれ、7~8割は糖や脂肪を使って肝臓などで合成され、その量は体内で上手く調整されています。生活習慣病の因子として取り上げられるのは、タンパク質などと結合しリポタンパク質として血液中に溶け込んでいるコレステロールです。

リポタンパク質には肝臓のコレステロールを体全体に運ぶ役割を持つ LDL-C(低比重リポタンパク質)と体内の血管壁に貯まったコレステロールを肝臓に運ぶ役割を持つ HDL-C(高比重リポタンパク質)があります。LDL-Cは体にコレステロールを貯めるので「悪玉」、HDL-Cは回収するので「善玉」と呼ばれています。この2つのコレステロールのバランスが崩れて、血液中のコレステロールが過剰となるのが脂質異常症と呼ばれる状態です。



\* 脂質異常症の判断基準(空腹時採血)

・LDL-C・140mg/dl 以上 ・HDL-C・40mg/dl 未満

・トリグリセリド(中性脂肪)・150mg/dl 以上

HDL-Cの低値はトリグリセリドの高値と連動することが多く、その要因は肥満や喫煙、運動不足などです。また、診断基準の数値が基本となりますが、他に危険因子がある場合(年齢や喫煙習慣、高血圧や糖尿病、家族の脂質異常症)はリスクが高いと判断されます。

\*「LH比」も目安に・・・LH比とは「LDL-C値÷HDL-C値」のことで、LH比が2.5以上だと動脈硬化や血栓のリスクが高いため、他に病気がない場合は2.0以下に、高血圧や糖尿病がある場合、また心筋梗塞などの病歴がある場合は1.5以下を目安とします。

\*改めて、ご自身の検査値を確認してみましょう。

## 熱中症予防のために！正しく水分補給をしましょう 管理栄養士 細道美緒

熱中症の予防は、日常生活の中で“こまめに水分補給”することが大切です。一度に大量に飲んでも汗や尿などで体外排泄されてしまい、蓄えられません。また、かえって体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こすこともあります。水分は1日に必要な量をのどが渇く前にこまめに、ちょこちょこ摂取することがとても大切です。

水分補給のポイント

### ① 水分は1日1200mlを目安にしましょう

ごく普通の生活をしている一般の成人では、食事がきちんと摂れていれば個人差はありますが1日あたり1200ml程度の水分を摂ることが望ましいとされています。

### ② のどが渇いていなくてもこまめに摂取

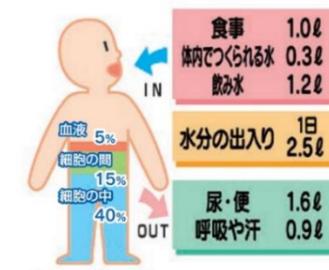
おすすめの摂取方法:コップ1杯(約150~200ml)を1日8回!

コップ1杯の水を1日8杯となると多く感じるかもしれませんが、水を飲むタイミングを習慣づけると続けやすくなります。

【摂取のタイミング例】



【1日の水分出入(成人)】



イラスト：厚生労働省ホームページより

### ③ 毎日の食事もしっかりと

日常生活でとっている水分のうち、食事が占める割合も大きくなります。

暑くなり食欲がない、食事量が減ったなどの時は食事からの水分量も減りますので、その分余計に水分補給が必要となります。