

山田クリニック ぽすと

平成24年 7 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

診察室から

この6月は例年より気温が低く楽に過ごせましたが、長期予報では、7月、8月は例年以上に気温が高いといわれていますが、そうすると熱中症が話題に上がります。いったい、熱中症とは何でしょう？ 気温が上がって、水分を取らないでいると体の中の水分が減って、熱中症になると説明されています。しかし、体重60kgの大人の体には、体重の60%に相当する約36リットルもの水分がありますから、たかだか1~2リットル程度の脱水になっても熱中症にはなりません。医学書による熱中症とは、体温調節の障害により、めまい、けいれん、意識障害をきたすものとなっています。したがって、水分摂取だけが大切でなく、体温が高くなならないような環境を作ることが大切です。そのためには、日陰に入って暑さを避け、冷たいタオルや風通しをよくして皮膚温度を下げるのが大切です。もちろん、水分をこまめにとって皮膚からの体温の放散を行うことも重要です。原子力発電所の問題で節電が言われていますが、クーラーを使って部屋の温度を下げるよりは、扇風機の風で皮膚温度を下げるほうが、熱中症の予防には有効かと思えます。もちろん、室内の温度は、高くても28度までに維持されることが大前提です。

検査室より 運動と血圧

活動量の低い人では高血圧になる危険が高いことが知られていて、肥満や脂質異常症（高脂血症）の合併も多くなることから運動不足は脳卒中や心筋梗塞など心血管病のリスクを高めることがわかっています。それに対して、様々な研究の結果から比較的軽度の運動療法が高血圧患者の血圧を下げる事が知られています。運動により血圧が低下する機序として多くの要因が挙げられます。

まず、運動療法の早期には利尿を促すホルモンの活性化による体液量の減少がみられます。また、長期間運動療法を続けていると、交感神経活動の低下による末梢血管抵抗の減弱と血液粘度の低下、カロリー消費による体重減少（内臓脂肪の燃焼）がみられ、これら多くの因子改善により血圧が下がるようです。運動には、歩行や水泳などの動的等張性運動（呼吸は止めずに筋肉の収縮と弛緩を繰り返す運動）と重量挙げや腕立て伏せのような静的等尺性運動（呼吸を止めて行う運動）とがあり、高血圧の運動療法としては前者が薦められます。具体的には、早歩きや水中歩行などが適当で、軽く汗ばむ程度まで週3回、毎回30分以上行うことが望まれます。

風物詩

夕立ち

うだるような夏の午後、ふっと空が暗くなったかと思うとどこかで雷鳴が聞こえ出す。冷たい風がさっと吹いてきて水の匂いがし、「来るな」と思うやいなや、ざあっと激しい雨が降り始める。家にいる人は慌てて洗濯ものを取り込み、道行く人は雨宿りに走る。ひとしきり降ると、雨は嘘のように上がり、涼しい夕方がやってくる。夏の季語です。

当院の診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	×	○	○	○
午後	○	×	○	×	○	×

午前診察 9:00~12:00

午後診察 4:00~6:00

ご連絡

特定健診を実施しています。

