

## クリニック通信

## はなみずき



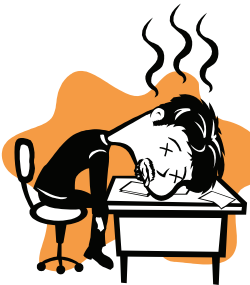
8月11日(水)~14日(土)まで休診させていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いいたします。

気温が上がり、熱中症になりやすい季節です。暑さ対策とこまめな水分補給に努めてください。

7月から西東京市特定健診を実施しております。忘れずに健診をお受けください。



## 疲れていませんか？



疲労は漠然とした感覚ですが、ストレス社会？に生きるわれわれは、大人でも子供でも「疲れた〜」が口ぐせになっています。ある調査

では、疲労感を自覚している人は約6割にのぼるのではというデータもあり

ます。では、どのくらい疲れれば「疲労がある」と言えるのか、病的な疲労とそうでない疲労の区別はできるのか？ビタミン剤には疲労回復の作用が本当にあるのか、などは良く分かっていません。疲労はあくまで疲れたと感じる本人にしかわからないものだからです。さらに、身体が疲れる場合（身体的疲労）と気持ちや精神が疲れる場合（精神的疲労）もあります。健常人における疲労、病的な疲労を客観的に評価する方法が考案され「疲労」に対する医学的アプローチが開始されつつあります。

さて、運動すると乳酸が増えて疲労するという説（身体疲労乳酸説）がありますが、最近の研究では、乳酸は疲労の原因ではなく運動による疲労からの回復を助けるものであり、と考えられています。乳酸＝悪ではないみたいですね。疲労の研究はようやく始まったばかりです。

## Dr. みわの一口コラム：自転車散歩、ついに多摩川を渡る！



この酷暑にもめげず、休日に自転車に乗っています。昨年の夏には、足が痙攣して転倒したり、意識が朦朧としたり危険な目にありましたが、今年は『用意周到に無理はせず』で、昨年以上の猛暑を乗り切っています。先日は、八王子の老舗蕎麦屋『車屋』までいってきました。自転車での東京めぐりもついに多摩川の東に到達しました。といっても当然のごとく多摩川の西も東も変わりはなく、それほどの感動がないのが残念でした。つぎは神奈川まで行くしかないのかな？しかし、この暑さの中、ランニング・野球・ゴルフetcとスポーツを楽しむ中高年の方が多く、しかも皆さんとても輝いています。暑さに負けず運動できる幸せをかみしめて、明日からも無理せず元気に走ります。



## 〜〜〜 特集 〜

### こむらがえりがおきたら！



「こむら返り」は、フクラハギの筋が強く収縮することによっておこり、通常は激しい痛みを伴います。こむら返りがおきたときには、ゆっくりと

アキレス腱を伸ばすと良くなります。

医学的には「筋クランプ(有痛性・強直性筋収縮)」といい、フクラハギ以外の筋でも起こります。一般的には、筋疲労時(使いすぎ)や運動後(運動しすぎた後)、暑熱や寒冷などの環境に関連して起こりやすく、高齢者や妊婦にもよく見られます。就寝後に習慣的に生じている場合には、必ずしも疲労ではなくアルコール飲みすぎが原因のことが多いので注意してください。

夏場にこむら返りがおきる場合には、筋疲労や暑熱による脱水が起きている可能性が考えられます。いわゆる熱中症の初期の症状でもあります。暑く湿度の高い環境での運動や作業を行っている場

合には危険信号であると認識してください。予防には過労を避けることが大切ですが、夏場の水分補給には水分だけでなく電解質(ミネラル)の補給を心がけてください。汗が多い場合にはスポーツドリンクが有効です。また、水分の補給は喉が渴いてきたらガブガブ飲むよりも、ちびちびと少量を頻回に補給する方が効果的と考えられています。夏の外出には水筒やペットボトルを忘れずに！

さて、筋クランプが繰り返しおこる場合には、病気の症状である場合がありますから注意して下さい。例えば、糖尿病、肝硬変、腎機能低下(腎不全)、電解質異常(低カリウム・低カルシウム・低ナトリウム血症など)、多発性神経炎、内分泌疾患(特に甲状腺)などです。したがって、こむら返りが頻回におきる場合には医師に相談して病的なものでないかをチェックする必要があります。

#### ☆ スタッフから ☆



もし生まれ変わったら？一度は考えたことがあるのではないのでしょうか？来世の性別は？お国は？伴侶は？友人達と語ってみました。私の思いは、今と同じ女性で、今の子供と来世でも親子でありたいので、やはり伴侶は同じでないとマズイ(笑)と望みます。違う人生も歩んでみたいという意見の多い中、『今の両親の子供でありたい』との意見が印象的でした。私の独りよがりな想いとは逆発想です。ふだん忘れがちな両親への感謝。久し振りにメールしてみました。(受付事務 M. H.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>