

クリニック通信

はなみずき



8月20日(水)~23日(土)まで夏休
 みとさせていただきます。ご
 了承ください。7月1日から
 特定健診が始まりました。



暑さに慣れよう~暑熱馴化

エルニーニョ現象で冷夏になるとの予想は外れ、今年の夏は猛暑になりそうです。すでに真夏日を超える日が続き熱中症で倒れる人も続出しています。毎年この通信でも取り上げるように、熱中症対策には、暑さを避ける工夫・水分塩分をしっかりとるなどが大切ですが、日頃から暑さに慣れることも重要です。暑い環境に徐々に慣れ、暑さに強い体になっていくことを暑熱馴化といいます。熱帯地方のように暑い環境で長期間暮らすと暑くてもあまり汗をかかない身体になることを長期暑熱馴化といいます。冬がある日本でも、夏の初めには徐々に体が暑さになれる短期暑熱馴化が起きます。具体的に

は、より低い温度で汗が出やすくなる・塩分の少ないさらっとした汗をかけるようになる・皮膚の血流が増えるなどの変化が起きて、より効率的に体温を下げやすくなります。短期暑熱馴化は10日ぐらいで起きるといわれています。夏本番の前にあまり冷房など使わず暑い環境に身を置くこと。また運動や入浴などで汗をかく経験をすることで馴化しやすくなります。夏本番のいまでも、無理ない範囲で汗をかく時間をつくりましょう。

一方、暑熱馴化の効果は暑熱環境にさらされない10日ぐらいで消えてしまいます。いつも暑い所で仕事やスポーツをして暑さに慣れていると思っている人でも、10日も休めば暑さに慣れない身体に戻っていません。夏休み明けなどは、自分を過信せず徐々に暑さになれるように、熱中症には十分に注意してください。



Dr. みわの一口コラム：夏は涼しい恰好が一番



毎日暑すぎます。朝通勤で駅まで歩くだけで汗が吹き出します。つついラフな恰好で毎日通勤してしまいます。そんな恰好で駅に着くと、ネクタイに上着の方々に肩身の狭い思いをすると同時に、暑苦しいなと思っていました。クールビズという言葉が提唱されたのが2005年。10年たったら、すっかり定着しましたね。今や電車の中でネクタイ・背広の方はほとんどいません。また、以前はネクタイを外しただけ、背広を脱いだだけのちょっと格好良くない方が多かったです。今はノーネクタイが様になっている方が多くなりました。涼しげな恰好は周囲も爽やかに感じます。TPOに応じた身だしなみは必要ですが、夏は涼しさが一番と思います。素材やデザインの工夫で、きちんとしていても自分も周りも涼しい着こなしをしたいです。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その8)

これまで**心房細動**という不整脈の結果、心臓の中でできた血の塊が脳へ飛んで脳血管が突然つまるタイプの**脳梗塞(脳塞栓)**について述べてきました。これを予防策するためには「**血液を固まりにくくする薬=抗凝固薬**」を飲み続けることが大切です。これまで「**ワーファリン**」という薬がよく用いられてきたのですが、定期的に採血しなければならないこと、納豆や緑色野菜などを制限することが必要なこと、さらに薬の飲み合わせに気をつけねばならないこと、などの問題があり、新しい抗凝固薬が待ち望まれていました。

最近、ワーファリン以外の抗凝固薬が実際に使用できるようになりました。**プラザキサ**、**イグザレルト**、**エリキュース**という3種類の薬です。これらは1日1回または2回服用するのですが、ワーファリンのように定期的な採血が不要、納豆を食べてよい(納豆がお好きな方は喜ばれ

ます)、薬の飲み合わせにあまり気をつかわなくて良いなどのメリットがあります。ワーファリンのデメリットを補う薬として役立っています。

一方で、デメリットもあります。まず、腎機能が障害されている場合には使用が難しいことです(高齢者の場合、腎機能が低下していることが多いので、使いにくい)。また、薬の値段も高い。一般に新しい薬は全て高いのは仕方ないのですが、ワーファリンと比べると、この3つはどれも高い薬と言わざるを得ません(ワーファリンが非常に安いので)。脳梗塞(脳塞栓)を予防するために、抗凝固薬はしっかり服用していただく必要がありますから、それぞれの長所と短所を理解して使用する必要があります。



☆ スタッフから ☆



今年の元旦に右手・右足の力が抜け、周りから心配の声かけに「大丈夫」と言うことも出来なくなり、救急車で病院に運ばれる事態に。すぐにMRIをとった結果、脳梗塞と診断され入院を余儀なくされました。全てが鮮明で、まさか私が!?!と、納得できるまでに時間がかかりました。入院してまず心配だった子供達の世話、家のこと、夫や両親が分担してやってくれて、友人の助けもあり、今では後遺症もなく普通の生活が送れています。今は周りの人の助けに感謝の気持ちでいっぱいです。健康であることの大切さを身をもって知りました。今年は無理せず頑張り過ぎず、ゆっくりペースで生活が当面の目標です。(受付事務 E.S.)

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

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042(438)7188 FAX 042(438)7187

<http://www.miwaclinic.net>