

温篤新聞

通巻181号



『熱中症対策の参考に。』

梅雨入りが遅くなった本年。梅雨明けの声も聞こえぬまま7月上旬には、全国の至る所で40度記録し、ここつくばでも37度を記録しました。

以前はニュース等で「熱中症で○人が搬送されました」とか耳にする程度でしたが、近年は患者さんはじめ身の回りでも熱中症になった話をよく聞くようになりました。

皆様が経験してきた想定外の範囲内の暑さの夏においての熱中症対策は、まず水分摂取でした。むしろ昔の部活動なんかは、水分摂取が禁止なんて時代もあったくらいで、特別な対策をしなくてもなんとかなる暑さでした。

それが近年の想定を超える尋常ではない暑さが通常化する今、暑さにより発汗される水分を補っていただけでは対応しきれなくなってきました。

医食同源 ハトムギ

体内の水分の循環を促進し、尿量を増やしてむくみを改善してくれます。

また、排膿を促す作用があり、蓄膿や痰の絡むもの、ニキビの化膿にも効果が期待できます。

さらに、消化を助け、胃腸を丈夫にし、下痢や軟便にもお勧めです。



今月のツボ

肺俞(はいゆ)

東洋医学でいう肺の臓に邪気が注ぐところが、このツボです。したがって肺俞は、肺の臓の状態の診断にも用いられます。

場所は、第3胸椎から左右両側へ指幅2本分ほどのところに取ります。



呼吸器の疾患全般に用いられる事が多く、気管支喘息、カゼの症状全般、慢性気管支炎による咳や吐血、結核性の熱、肩や背中痛み、その他、ニキビや吹き出物、糖尿病、黄疽、心身症などにも用いられます。

それは、熱中症の対策の目的は『体温を一定以上に上げない事』が必要だからです。高温の環境下にいると身体は汗をかき、その気化熱によって体温を下げようとします。ですから、その環境で運動や作業をすると筋活動が多くなり、熱をたくさん作ってしまうので、より汗をかき放熱を促し、体温を下げようとします。熱を下げようとたくさん汗をかき放熱を促し、体温を下げようとすると、体内の水分が減ってしまうので、一定以上の汗をかく場合には、それを補うために水分を摂取する必要があります。

しかし、体温に迫る暑さ、体温以上の暑さの場合には、汗をかき放熱しようにも体外の方が暑いので、いくら汗をかいて放熱しようとしても、体温を下げる事が出来なくなります。そこで、今度は冷却する事で体温を下げる必要があるわけです。

体内の温度を下げるために冷たい飲料を摂取する事も一つの選択肢です。

しかし、なんととっても一番の対策は、そのような環境下に長時間いない事ですので、外での活動を控えたり、適切にエアコンを使ったりして、この厳しい夏を乗り切って行って下さい。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

立秋

(8月7日)

毎日の暑さからはとても想像できませんが、暦の上では、もう秋の始まりです。この日を境に、季節の挨拶も暑中見舞いから残暑見舞いに切り替わります。お盆を控え、夏休みを取る人も多い時期です。暑さで参った身体に、滋養を供給したいものです。

「介護する人の成長」

介護は、毎日毎日の地味で辛いお世話の繰り返しです。しかし、介護を単なる労働として捉えたり、家族としての義務感からしているというのでは、継続していくことは難しいのではないのでしょうか。

家族同士であつても、形だけの介護ではなく、相手を良く知り、普段から共感的な理解を持つて接する努力が必要でしょう。

さらに、その人に対して、与えられた人生の意味と喜びをより深く感じて、より豊かな人生を送って欲しいと願い、高齢者の不安や寂しさに心から共感する事が大切でしょう。そうする事によって、介護する人自身も心が安定し、人間的成長にもつながるはずですよ。

「一日一話」より



七十二候 (8月7日~11日頃)

涼風至(すずかぜいたる)

立秋を過ぎ、お盆を迎える時期になると、熱風の中にふと秋の気配を感じる事があります。

眩しいほどに輝いていた太陽も心なしか陽射しを和らげ、日が落ちると草むらから虫たちの涼しげな音色が聞こえてきます。

真夏日や熱帯夜が続き、暑さは今がたけなわですが、季節は少しずつ、確実に進んでいます。

旬のやさしい

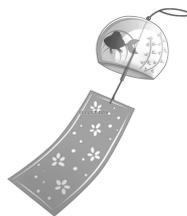
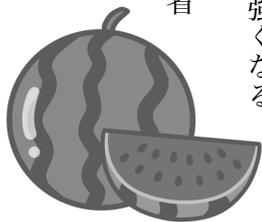
西瓜(スイカ)

「スイカは目利きが問われる」なんて言われ、叩いた音で判断するのが常道ですが、他にも、ヘタの周りが少し凹んだものが、お尻にある薄茶色の部分が小さなものが美味しいとされます。

また縞模様部分がデコボコしたものは熟して甘く、ツルツルしたものはシャリツとした食感が楽しめること云々あります。

カットする時は、放射線状に切ると、中心部ほど甘さが強くなるのを味わえます。

意外な事に、農林水産省の基準では、メロンとイチゴと共に、野菜に分類されています。



8月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

執筆余話

新聞原稿締切り2日前、ここ関東地方も梅雨明けし、いよいよ本格的な暑い夏の始まりです。

先日、明け方に腹痛がして下痢をした患者さんがいました。ご本人も当院に長く通われているので、日中の生活を振り返ってみるとアイスをおっしゃってました。

腹痛や下痢を起こす事は良い事ではないですが、この恵まれた時代にアイスを食べる事もエアコンで冷やし過ぎてしまう事もやむを得ない事だと思えます。ただアイス美味しい。ただ下痢しちゃう。ではなく、ご自身の生活を振り返る事で、食べ過ぎないよう気をつけようとか、冷やし過ぎないよう気をつけようと思う事が肝要かと思えます。どうぞ皆様も少しだけ自分に甘いながら、この暑い夏を乗り切って行って下さい。

誠に勝手ながら、8月13日~15日はお休みさせていただきます。