



地域に根差して53年 since 1969

# Hatta Medical News

2024年7月号



遅い梅雨入りでしたが、から梅雨？と思っていたら、急に強く降ったり、天候が不順ですね。頭痛やめまいの持病のある方にはつらい季節になりました。水害や台風被害がないことを祈る日々です。また山沿いでクマが出たなど、物騒な情報もありますので、朝晩歩いている方、ご注意ください。

さて、今号は熱中症特集です。熱中症は、夏本番よりも前の梅雨の時期から多くなり、その原因は主に湿気と言われています。また高齢者の大半は屋内、つまり家の中で熱中症になることが多いことも分かっています。今年の夏を乗り切るために、その予防方法などについて改めてお知らせします。

恒例のyoshikoのささっとレシピは、夏だけ、塩分のことを改めてお知らせします。

近江八幡から来て下さっている臨床検査技師の東さん、海外旅行がお好きですが、今回は、あこがれのスペインへ。さあ、どんな旅が待っていたのでしょうか？

7/8/9/10月休診

7/13~7/16 医院休診

8/11~8/18 医院休診

## 熱中症に注意！



### (1) 熱中症を引き起こす要因

**環境：**気温が高い 湿度が高い 風が弱い 日差しが強い 急に暑くなった

**た** エアコンの無い部屋

**からだ：**高齢者や子供 低栄養状態 二日酔いや寝不足など体調不良 下痢や嘔吐、発熱などによる脱水

**行動：**激しい筋肉運動 耐れない運動 長時間の屋内作業 水分補給できない状況

**(2) 熱中症の症状：**めまい 頭痛 意識障害 失神 筋肉痛 吐き気・嘔吐 けいれん 筋肉の硬直 倦怠感 体温上昇

**(3) 熱中症の対処方法：**まず意識がはっきりしているか確認し、意識がもうろうとしていれば躊躇せずに医療機関へ！意識がはっきりしていれば、安全で涼しいところへ移動し横になり休ませる。水分補給をさせる（スポーツドリンクや、1Lの水に1~2gの塩を加えたもの、OS-1など）。水分が取れなかったり、症状が改善しないときは医療機関へ！ただし、糖尿病をお持ちの方は、スポーツドリンクの糖分にもご注意ください。

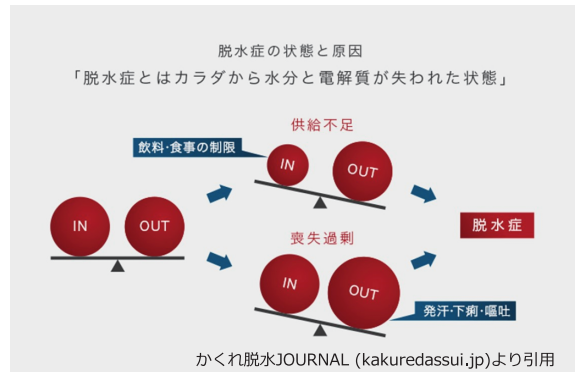
**(4) 熱中症の予防：**無理をしない。徐々に体を暑さに慣らす。体調が悪いときは特に注意。室内でも安心しない。一度熱中症になった人は、他の人よりさらに注意が必要。

**「暑さ指数」をチェックしましょう**  
暑さ指数=気温：湿度：輻射熱の効果  
=1：7：2 **湿度が最も重要！**

室温だけでなく、湿度も表示されるものを家において毎日湿度チェックをしてください。



脱水症は単なる脱水ではありません



## 暑さ指数

		相対湿度(%)																
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
気温(℃)	40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
	39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
	38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
	37	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41
	36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40
	35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
	34	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38
	33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37
	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36
	31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35
30	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	33	34	
29	21	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	
28	20	21	21	22	23	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	26	27	28	29	30	
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	27	28	
23	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	23	24	25	26	27	28	
22	15	16	17	17	18	18	19	20	21	21	22	22	23	24	25	26	27	
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	24	25	

WBGT値 注意 25℃未満 警戒 25℃~28℃ 厳重警戒 28℃~31℃ 危険 31℃以上  
(ここで、28℃~31℃は、28℃以上31℃未満の意味)  
(日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針」Ver.1 2008.4から)

## 日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	全ての生活活動で起こる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31℃未満)		外出中は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28℃未満)	中等度異常の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際には定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険がある。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より





四年超しのスペイン旅行・・・(\*^~\*)

### 〇旬の魚で、簡単にできるマリネ

先日、ショッキングなニュースが報告されていました。府民の食塩摂取量は全国平均より0.8gも多かった・・・京料理は薄味なのに・・・今一度「あなたの塩分チェック」にチャレンジしてみましょう。今回は、魚の旨み・野菜の歯ざわり・酸味を使って塩気控え目。手軽にできて、美味しくいただけるレシピをご紹介します。

2022年の京都府の健康栄養調査で京都府民の平均食塩摂取量は、男性11.8g女性10.2gとなり、目標の男性7.5g未満女性6.5g未満を3g以上オーバーしてしまいました。特に70歳以上の方々が高値になっています。府健康対策課は「和食を好むのでしょうゆの量が多いのでは？漬物？」など分析しています。食塩を多くとりすぎると、もちろん高血圧になりやすいし、心疾患や胃がんのリスクをも高めます。

高齢になり食事量が減ったり、偏ったりするとたんぱく質の摂取が減ってしまうと、塩気の味覚が鈍くなるようです。煮物を作る時しょうゆを入れすぎたり、煮物料理が重なったりしませんか？

外食や中食（調理済み食品を購入し家庭で食べる）も他の年代に比べると、その利用は低いようですが、利用する時に、しょうゆやソースなどをなげなく、足したりすることもありませんか？また、栄養成分表示には、食塩相当量が記載されていますが、それを参考にしている割合も他の年代に比べると低いことがわかっています。日常使う食品の記載の場所は、わかりにくかったり、文字が細かくて見にくかったり・・・やはりそれでも、気にして見ていただきたいのです。

栄養成分表示	1食分(0g)当たり
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

- 高血圧予防のため、食塩相当量をチェック  
減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります
- ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす

### 旬の魚で、簡単にできるマリネ



- 材料・分量 2人分
- 生鮭 160g (2切れ)
  - 新玉ねぎ 100g (1/2玉)
  - きゅうり 50g (小1本)
  - ポン酢 20cc
  - にんにく 1/2片
  - しょうゆ 5cc (小1)
  - ごま油 12cc (大1)
  - 塩・コショウ 少々

栄養価 (1人分)	
エネルギー	244 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	16.4 g
食塩相当量	1.0 g

#### 作り方

- ①新玉ねぎ・きゅうりはうす切りしてポン酢・しょうゆ・刻みにんにくを混ぜてしんなりさせる。(新玉ねぎがない時はかるく、ラップし、レンジする)
- ②鮭をフライパンにならべ、軽く塩・コショウしてから、加熱し、裏返し焼く。(鮭以外でも、旬の魚ならどれでもおいしい：鯛・ぶり・たらなど)
- ③②の鮭に①をこもり盛り付けて野菜の汁もかけておく。



この春、友人とスペインに行ってきました。実はこの旅行はお互いに定年まで勤めたご褒美として2020年の春に計画もコロナで中止となっていたものです。その後も友人の家族に不幸ができ一緒に行く機会がのびのびとなりやっと実現した旅行でした。旅程はバロセロナ⇒マドリッド⇒トレド⇒グラナダ⇒トルカル・デ・アンテケラ⇒ロンダ⇒ゴルドバです。今回はあまり行かれたことがないアンテケラとロンダについてご紹介したいと思います。

まずトルカル・デ・アンテケラですがヨーロッパで最も代表的なカルスト地形が20kmも広がる大自然の宝庫です。今から約1億6千万年前、ここは海の底だったのが地殻変動により隆起し独特の積み重ねられた岩とこぶのある景色が広がっています。展望台近くのピジターセンターまで車でアクセスできるので老若男女たくさんの方がトレッキングにいられていました。(アンモナイトの化石を見るルートもあります。) 私たちも1時間ほどのトレッキングに行き眼下に広がる素晴らしい景色を見る事ができました。アンテケラのご当地グルメ「ポーラ」もとても美味しかったです。



次にロンダですが断崖絶壁の上に築かれた街です。川の浸食によりできた峡谷の上に広がるロンダの街は谷を境に新市街と旧市街にわかれており、それをつなぐのが有名な又エボ橋です。この橋は高さ98mもあり下から見上げた時の景色は圧巻です。泊まった宿は古い家をB&Bとして改修されていて庭からの景色も雄大で日本で言うと北海道の様な景色が広がっていました。朝食も庭で頂きました。また旧市街を周回するハイキングコースも楽しみ、見ているだけで怖かったです。垂直の壁をロッククライミングする人々もいました。



友人はこの一年余りとても気落ちしていて、海外に個人旅行するのは初めてで精神面、体力面とも自分は旅行に行けるのかととても心配していたそうです。今回、ホテルやB&B、エアビー（民泊）、アパート、ゲストハウス、パラドールなど色々な所に泊まりました。総じて旅で出会った方々はフレンドリーで優しく、電車の棚にスーツケースを置く場面でも必ず誰かがヘルプしてくれたり、レンタカーのガソリンの入れ方を聞いたら代わりに入れて貰えたりしました。友人は「行って良かった」「連れて行ってくれてありがとう」「もっとしっかり歩けるように身体を鍛えね」と喜んでいました。



私はスペインに行けた事はもちろんですが落ち込んでいた友人が少しでも、日常の生活に前向きになるキッカケとなった事が何より嬉しいことでした。

さあ、次はどこかの絶景を見に行こうかな・・・??