



巻頭言

脳神経内科 准教授 /

くりき あやこ
栗城 綾子

梅雨の合間にも夏の陽射しを感じる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。これから本格的に気温が高くなる時期に、ぜひ知っておいていただきたいのが「夏の脳梗塞」です。

夏に脳梗塞が増える大きな理由は「脱水」です。汗をかいて体の水分が減ると、血液がドロドロになり、血のかたまり（血栓）ができやすくなります。とくに高齢の方や、高血圧・糖尿病・脂質異常症などをお持ちの方は要注意です。実はまだ症状がなくても、脳や首の血管（頸動脈）が細くなっている「脳血管狭窄」



「頸動脈狭窄」が隠れていると、血流が滞りやすく、少しの脱水でも脳梗塞のリスクが高くなります。

最近では、こうした血管の状態をあらかじめ調べるために「脳ドック」を受ける方も増えています。必須ではありませんが、一度ご自身の血管の状態を知っておくと、日常の予防への意識も高まり安心につながります。気になる方は、かかりつけ医、または昭和医科大学豊洲クリニック予防医学センターまでご相談ください。

さて、夏には「熱中症」もよくみられます。熱中症では、めまい、頭痛、だるさ、吐き気、重い場合には意識がぼんやりするなどの症状が出ます。一方、脳梗塞では「顔や手足の片側だけが動かさにくい・しびれる」「ろれつが回らない」「片側の見え方がおかしい」といった左右差のある症状が突然あらわれるのが特徴です。見分けが難しいこともありますが、「いつもと違う」「左右どちらかがおかしい」と感じたら、救急車で「できるだけ早く」病院に来ていただきたいと思います。

予防のポイントとして、次の3つのことをあらためてご確認くださいと思います。

まずは、①こまめな水分補給です。のどが渇いてからでは遅く、のどが渇く前に、少しずつ水やお茶を飲む習慣をつけましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分を含んだ飲み物（経口補水液など）もおすすめです。ただし、アルコールやカフェインは水分を外に出しやすいため、かえって脱水を招いてしまうこともあります。摂りすぎに注意しましょう。

次に、②室温の管理です。暑さを我慢せず、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。特に夜間は知らないうちに汗をかいて脱水になることもあるため、寝る前や朝起きたときの一杯の水も大切です。

そして、③日頃からの生活習慣病の治療と管理（血圧や血糖、コレステロールの管理）、つまり、お薬を処方されている方は自己判断で中断などせず、きちんと内服を続けること、かかりつけに通院していただくことが最重要です。

夏はちょっとした心がけでリスクをぐっと減らすことができます。水分補給と体調管理を意識しながら、元気にこの季節を乗り切りましょう。気になる症状があれば、どうぞお気軽にご相談ください。



第147号のトピックス

- 巻頭言（脳神経内科）
- 第22回公開講座開催報告・動画配信のお知らせ
- セミナー開催のお知らせ
- 栄養科より
- ご意見・ご要望
- 編集後記

第22回公開講座開催報告・動画配信のお知らせ

6月7日（日）、第22回公開講座を開催しました。「暮らしと健康一見逃さない！痛みから見る体の不調一」というテーマで、第1部では、「頭痛について—その痛み、放っておいても大丈夫？—」の演題で脳神経外科・杉山達也教授が注意すべき頭痛や、脳卒中の治療及び予防について講演しました。第2部では、「肩が痛い・動きが悪い—頻度の高い疾患について—」の演題で整形外科・磯崎雄一講師が肩こりの原因や自宅でできるセルフケアについて実演を交え講演しました。

受講された方からは、「今回初めての参加でしたが、説明が十分でよく分かり、楽しかったです」「先生方のお話は本当に価値があり、病気の知識を得て予防につなげられるとても良い試みだと思います」などといったお声をいただきました。当日の講演内容は後日ホームページで公開する予定ですので、来場できなかった方はもちろん、すでに受講済みの方もぜひご覧ください。

次回開催は今年の秋頃を予定しております。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



（左から） 整形外科 磯崎講師、
大槻公開講座委員長、脳神経外科 杉山教授



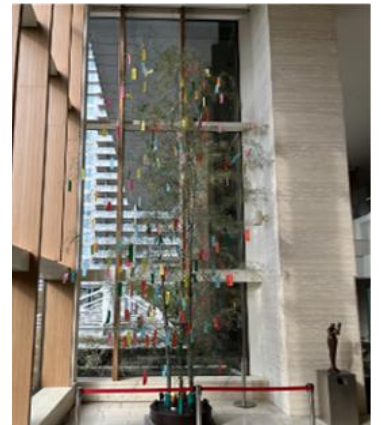
講演中の会場の様子

七夕イベント開催のお知らせ

当院では、七夕という企画を通じて、院内で療養生活を送られている方をはじめ、日頃から当院を利用される方に季節の移り変わりを感じていただきたいという願いを込め、今年も七夕の笹飾りを設置いたします。

- 設置期間： 6月29日（月）～7月7日（火）
- 設置場所： 1階ロビー

ロビーには、どなたでもご自由にお書きいただける色とりどりの短冊をご用意しております。ご来院の際は、ぜひ願い事や大切な方への想いをお寄せいただき、たくさんの短冊で笹を鮮やかに彩ってください。



昨年の笹飾りの様子

夏バテ予防は食事から

栄養科 管理栄養士 / みやなが 宮永 なおき 直樹

暑い日が続くと、体がだるい、食欲がない、疲れがとれないといった「夏バテ」を感じる方が増えてきます。夏バテには、暑さによる体力の消耗、汗による水分・ミネラルの不足、冷たい飲み物や麺類中心の食事による栄養の偏りなどが関係すると考えられます。

食事から夏バテを予防するためには、麺類やパンなどの主食だけで済ませず、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく源を毎食取り入れることが大切です。食欲がないときは、そうめんやうどんなど食べやすい主食だけで済ませたくなりますが、それだけではたんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しやすくなります。

特に意識したい栄養素の一つがビタミンB1です。ビタミンB1は、糖質を体を動かすエネルギーに変えるときに必要な栄養素です。麺類などの主食には糖質が多く含まれますが、ビタミンB1は多くありません。そのため、主食中心の食事が続くと、摂取した栄養を効率よくエネルギーに変えにくくなる可能性があります。

ビタミンB1は豚肉に多く含まれるため、うどんに豚肉を組み合わせると、不足しやすい栄養素を補いやすくなります。たとえば、豚しゃぶうどんにすると、暑い時期でも食べやすく、たんぱく質も一緒に摂取できます。ビタミンB1は水に溶けやすい栄養素のため、豚肉の加熱には電子レンジを活用する方法も便利です。また、にんにく、ねぎ、にらなどの香味野菜を組み合わせると、風味が増して食欲がないときでも食べやすくなります。



さらに、きゅうり、トマト、なす、オクラなどの夏野菜を取り入れると、彩りがよくなり、見た目にも涼しげな一品になります。大根おろし、酢、レモン、しょうがなどを活用すると、さっぱりとした味付けになり、暑い日でも箸が進みやすくなります。

また、暑い時期は気づかないうちに汗をかき、水分が不足しやすくなります。のどが渇いてからではなく、時間を決めてこまめに水分をとることも大切です。大量に汗をかいたときは、水分だけでなく塩分の補給も意識してください。

暑い時期こそ、無理なく食べられる工夫をしながら体調を整えましょう。



ご意見・ご要望

<p>感謝</p> <p>喘息で入院した時から診ていただいている主治医の先生は、いつでも丁寧に向いて話を聞き、相談内容にも的確に答えてくださるので、日頃より信頼しています。先生に感謝の気持ちでいっぱいです。</p>	<p>回答</p> <p>御満足いただき大変光栄に存じます。今後とも満足していただけるよう努力して参ります。</p>  <p>回答：呼吸器・アレルギー内科</p>
<p>ご意見</p> <p>玄関に回転式ドアが設置されている点について、体調の優れない方や高齢の患者さんにとっては危険が伴い、非常に利用しにくいのではないのでしょうか。</p> 	<p>回答</p> <p>貴重なご意見ありがとうございます。回転扉の基本的メリットとして、出入口を常時完全には開放しないため、外気の流れが少なく、冷暖房の効率が上がり、省エネ効果が得られます。患者さんにおいても、温度変化を抑え、快適性を維持しやすくなっています。</p> <p>安全性につきましては、JIS規格や国交省ガイドラインに沿った安全装置であり、メンテナンスを行っています。また、回転扉の隣にスライドドアも併設していますので、利用者層に応じてご利用いただければと思います。</p> <p>回答：管理課</p>

編

集

後

記

7月を迎え、いよいよ夏の気配が濃く感じられる季節となりました。梅雨明けを待たずして気温の高い日が続き、少し外に出るだけでも強い日差しに体力を奪われるように感じます。暑さに身体が十分慣れていないこの時期は、気づかないうちに疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。屋外はもちろん、室内でも熱中症を起こすことがありますので、こまめな水分補給や適度な休息、室温の調整を心がけてまいりましょう。

一方で7月は、七夕や夏祭り、花火など、夏ならではの行事が増えてくる時期でもあります。暑さへの備えを忘れず、季節の移ろいや日々の楽しみにも目を向けながら、心地よく過ごしていけるとよいですね。

当院では今後も、地域の皆さまに親しみを持っていただけるよう、身近でわかりやすい情報発信に努めてまいります。本号が、皆さまの健康や暮らしを考える一助となれば幸いです。暑さの厳しい日が続きますが、どうぞお身体を大切にお過ごしください。



糖尿病・代謝・内分泌内科 藤川 ともき 大輝



昭和医科大学江東豊洲病院 <http://www.showa-u.ac.jp/SHKT/>

〒135-8577 東京都江東区豊洲 5-1-38

TEL03-6204-6000(代表)

発行責任者：横山 登 編集責任者：大槻 克文



昭和医科大学江東豊洲病院
ホームページ