

健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は「夏場に多い疾患」について取りあげてみました。

「夏に注意したい病気」について

健康増進センター 健診支援課課長 保健師 田口久美子

今年も暑い夏がやってきました。日本の夏は、湿度も高く、体感温度は、実際の気温よりも高く感じる場合があります。また、近年では気温が35℃を超える猛暑日も多くなっています。夏になると、このような環境下から体調を崩しやすくなる場合があります。今号は、夏を迎えた今、注意していただきたい病気について、いくつかご紹介します。



●脳梗塞や心筋梗塞

脳梗塞を起こしやすい時期と時間帯には特徴があり、6月から8月の夏場、睡眠中と朝の起床後2時間以内に集中して発症すると言われています。夏は発汗などにより脱水症状となることがあり、脳の血管が詰まりやすくなります。睡眠中や起床後に多いのは、睡眠中の発汗に加え、起床時には血圧が上昇することが要因となります。また、心筋梗塞は、暑い外気温と冷房で冷えた室内での温度の差が生じることで、暑さで拡張していた血管が、急に収縮し、発症します。両者の病気を予防するためには、まずは、水分補給をこまめに行うことが大切です。特に、就寝前と起床後にコップ一杯ずつの水を飲むことが夏の脳梗塞予防につながります。また、長時間炎天下にいることを避け、外気温と室内の温度差に注意し、室内は冷やしすぎないように適温に保つようにしましょう。

●ペットボトル症候群

夏に水分補給を行うことは、上記で述べた脳梗塞や心筋梗塞を予防する上で大切です。しかし、その水分補給に糖分が多量に含まれたスポーツドリンクや清涼飲料水などの飲み物を飲み続けることで、急性の糖尿病につながる場合があります。これを「ペットボトル症候群」と言います。正式には「清涼飲料水ケトosis」と呼ばれるこの病気は、糖分を過剰摂取してしまうことが原因となり、吐き気、腹痛、意識低下などの症状が出現します。特に若年者に多いことも特徴のひとつです。予防は、糖分が含まれる清涼飲料水などは極力避け、水分補給には水や麦茶などを飲むようにし、日頃からバランス良い規則的な食事、適度な運動をすることも大切です。

●熱中症

人の体温は、環境の温度が変化しても一定の体温を保てるように調節する機能があります。しかし、炎天下などの高温多湿の環境に長時間いたり、激しい運動をした際に、体温調節ができなくなることがあります。結果、体内で生じた熱を放出できず、体温が異常に上がった状態を招きます。これを熱中症と言います。熱中症を予防するには、まず直射日光や高温下に長時間いないことと、無理な運動をしないことが大切です。また、風通しの良い服装を基本とし、外出する際は日傘や帽子の着用、室内にいる時でも水分・塩分を補給すること、日ごろから十分な休息が必要です。

⇒ 次ページへ

●感染症

夏にかかりやすい感染症は、食中毒、エンテロウィルスなどを要因とした手足口病やヘルパンギーナ（急性ウィルス性咽頭炎）、プール熱（咽頭結膜熱）、とびひ（伝染性膿痂疹）、などがあります。感染症の予防は、体全体の免疫力を高めておくことがポイントであり、十分な休養、栄養バランスがとれた食事、特に、免疫細胞を強化するビタミンA・C・E、腸を元気にする乳酸菌や食物繊維などを意識して摂ることをお勧めします。また、日焼けなど肌が乾燥すると免疫力の低下につながるため、注意が必要です。

手足口病	手足、口などに水疱が出来るウィルス感染による夏風邪の一種。7～10日ほどで完治。
ヘルパンギーナ （急性ウィルス性咽頭炎）	高熱が続き、喉の奥に口内炎が出来るウィルス感染による夏風邪の一種。7日ほどで完治。
プール熱（咽頭結膜熱）	高熱を伴い、喉、目の両方に炎症が見られるウィルス感染による夏風邪の一種。1～2週間ほどで完治。



●冷房病

人の体温調節は、自律神経の働きによりコントロールされています。夏の暑い時は、血管を拡張し、発汗させることで熱を放出し、冬の寒い時は、血管を収縮し、熱の放散を抑えることで体温を適正に保ちます。しかし、夏に冷房がよく効いた室内に長時間いることで、体は熱の放散を抑えようと反応し、冬型の体温調節反応が働きます。そして、その状態で、気温が高い外気にさらされると、夏型の体温調節反応に働き、それが繰り返されることで、自律神経は、混乱を起こしやすくなります。冷房病は、このような体温調節機能に不具合が生じる自律神経失調症の一種であり、症状としては、食欲不振、肩こり、のぼせ、神経痛、めまい、不眠、便秘、だるさ、頭痛、肌荒れ、疲れやすい、生理不順、手足の冷え、頭痛、風邪症状などがあります。

冷房病は、女性、体力が低下している人、高齢者に多い傾向があります。冷房は、暑い夏に欠かせない機器ですが、まずは室内と室外の温度差を5℃以内にするのが理想です。それが難しい場合は、室温の目安は28℃とし、室温を下げすぎないように調整することが予防につながります。また、冷房病は日頃の生活習慣にも影響を受けます。栄養バランスに注意し、体を温めるような食事を心がけることも必要です。また、日頃から適度な運動を習慣にして、ある程度の筋肉をつけておくことも冷房病の予防につながります。

今回は、代表的な5つの病気について紹介しましたが、夏の病気は、大人も重症化しやすい病気も多く、病気にかかることで、体力を消耗し、悪循環をたどり、回復が遅れがちです。日頃から、1日3食はもちろん、栄養の偏りが無いようバランスが摂れた食事、適度の運動、十分な休息が必要です。暑い夏を乗り切るために、是非、予防を基本とした健康管理を意識してみてください。





ラウンジでの昼食提供に関する取り組みについて

2015年4月より、人間ドック利用者の方を対象に、人間ドック専用ラウンジを開設し、食事指導を兼ねて昼食の提供を行っております。今回、ラウンジでの昼食提供の現況と食生活是正の啓発活動、利用者満足度調査について、ご報告します。

これまで、食事につきましては、株式会社庄屋フードシステムの百菜と提携し、健康を意識し、季節を感じるようなメニュー構成でご提供するよう心掛けてきましたが、必ずしも上手く活用できているとは言えませんでした。今回からは、食事に 図1 のメニュー内容票を付けて提供させていただき、各メニューの特徴、カロリーおよび塩分量について明記しています。現在提供している食事は、2種類とも、カロリー数700kcal台で、塩分量も3g以内に抑えられています。実際に召し上がりながら、カロリーや塩分量を確認し「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考にしていただきたいと思います。

本日のお食事

図1. メニュー内容票 (例: Bランチ)

①野菜・汁物
②肉・魚(タンパク質)
③ごはん(炭水化物)
の順で食べるようにしましょう。しっかりと噛むことで満腹感が得られ、消化も良くなります。

生野菜は野菜の酵素を丸ごと摂れる!先に食べることで動物性たんぱく質や脂質などの消化を助けます。

白米はビタミン、ミネラル(亜鉛・鉄など)、食物繊維など身体に必要な栄養素がたくさん含まれています!! この量を1食分の目安にしてください。

必須アミノ酸がバランスよく含まれる卵で免疫力アップ!!

酢には脂肪を貯めにくくする効果、疲労回復効果、カルシウム吸収率を高める効果あり!

豚肉には疲労回復のビタミンが豊富!ヒレやもも肉は動脈硬化の原因となる飽和脂肪酸が少ないのでおススメ!プロコラーゲンには風邪の予防や美肌、抗酸化作用あり!

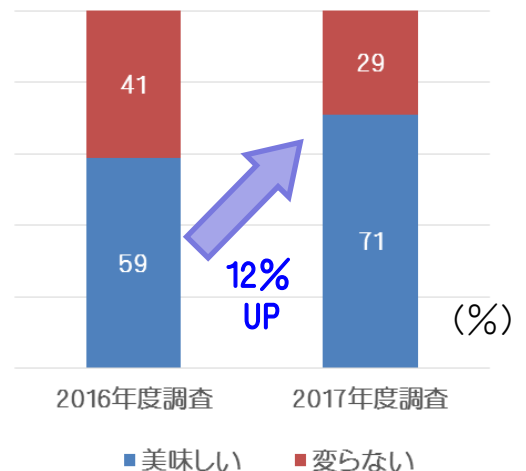
椎茸で血液サラサラ動脈硬化や高血圧を予防!食物繊維も豊富!こんにやくには食物繊維とカルシウムが豊富!

たらは低脂肪高タンパクでダイエットに最適! 脳細胞や神経の再生・修復に効果的なビタミンB12も豊富!!

	カロリー数	塩分量
① 卵焼き	72 kcal	0.3 g
鶏のけんちんロール	32 kcal	0.3 g
柚子奉書 (和菓子)	42 kcal	0 g
② キウリわかめの酢の物	14 kcal	0.14 g
たら竹皮焼	63 kcal	0.23 g
ぶり切り身焼	57 kcal	0.05 g
③ 筑前煮	56 kcal	0.25 g
④ 茹でプロコラーゲン角煮	6 kcal / 77 kcal	0 g / 0.56 g
⑤ 野菜サラダ	11 kcal	0 g
⑥ ごはん (180g)	302 kcal	0 g
⑦ 吸い物 (生麩)	13 kcal	0.9 g
合計	745 kcal	2.73 g

食事メニュー構成につきましては、例年同じ内容にならないような工夫を行なってきたつもりですが、提供側の意図がそのまま利用者へ正確に伝わるとはかぎりません。当センターでは、年度途中に必ず食事に関するアンケート調査を実施し、改善が必要な点について、変更を行っています。昨年度もアンケート結果を受け、一部メニューの変更を行いました。メニュー変更前後で比較すると、美味しいと答えた方が増加しました。また、アンケートでは、前年と比較して美味しいかどうかの質問も行っており、図2 の通り、本年度は昨年度から改善が見られました。

図2. 前年よりも美味しいと感じた方の割合



人間ドックの結果説明と生活習慣などの保健指導を受けた後に、実際に健康メニューの食事を摂りながら、日頃の食生活を振り返り、見つめ直すことはとても意義深いことです。利用者の皆様からは特別な時間をいただきますので健診施設と委託業者が協力し、満足度の高い食事提供はもとより、食生活に関する啓発についても取り組んでいく所存です。

今後とも、引き続きご愛顧いただきますよう、宜しくお願い申し上げます。

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医 : 非常勤医 :	中尾・寺園・川内 黒田			
午後診察	※ 毎日3~4名の医師が担当いたします				
乳がん検診	佐々木	丸山	佐々木	碓	森
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越しいただくかお電話でのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号 (0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

右のQRコードをご登録してアクセスいただければ
当施設ホームページから人間ドックのご予約ができます。



編集後記

今回の“健康ワンダーランド”では、「夏場に注意する病気」について、担当保健師から詳しい情報提供を行わせていただきました。ご参考いただければ幸いです。猛暑が続いていますが、この夏の熱中症対策、体調管理にご留意ください。



次回発行日は、本年10月頃（秋号）を予定しています。どうぞご期待ください。