

比較的気温が低かった6月でしたが、梅雨は今月が本番とか。湿った気を吹き飛ばしましょう。



菅屋潤壹先生論文より

夏至（今年は6月21日でした）を過ぎると、本格的な夏はすぐそこです。三重県二見浦では、夏至の前後2ヶ月の間は夫婦岩の間から陽が昇ります。このあたりの海中には沖の石（興玉神石）があり、神が寄りつくところと言われています。夫婦岩はその鳥居なんですね（三重県観光課より抜粋）。もう、ちょっと動くだけでも汗が出る、タオルハンカチが手放せません。この汗は上昇した体温を気化熱で下げようと身体が調節している（これを暑熱順化といいます）のですが、蓄えた？脂肪を燃焼させるわけではありません。やはり朝夕の過ごしやすい時間帯の運動が大事です。そして、水分と適度な塩分の摂取により、気持ちよく夏を過ごしましょう。

3. 川柳コーナー

短歌です

年重ね 日々薄れ行く 思い出を

三十一（ミツヒト）文字に 記憶とどめん

大岡信先生にみてもらいたいですね

川柳に戻ります

めがねどこ さがして さがして 一週間

よーく わかりますよ

検診終え ちぐさのもりで ひとやすみ

いつでもお立ち寄り下さい

ミタクリに 乗り換え 乗り換え 今日も来た

ありがとうございます

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

7月31日（木曜日） 巽外来 休診

三谷が代診となります。

2. 栄養指導を受けてみましょう（再掲示）

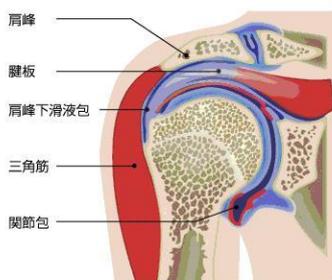
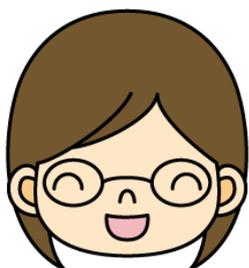
管理栄養士の中西先生による栄養指導は、月・木・土の週3回です。医食同源といわれますように、健康に生きるカギは食にあります。糖尿病はじめ生活習慣病で悩んでおられる方、あなたの食生活の見直しのチャンスです。一度診察室で御相談下さい。

【ミタクリ歳時記 夏の暑さに慣れるためには？ 暑熱順化と熱中症】



暑っついなあ、小暑が過ぎ「暑中見舞い」をお出しする季節です。さて、今回は「暑さに慣れる！」をとりあげました。私たちの汗腺（汗の出る腺組織）には、活動している汗腺（能動汗腺）としていない汗腺があります。能動汗腺は、二歳半までの間に暑さに適応させないと数が減る、といわれますが、汗の量は汗腺の数だけで決まるわけではありません。暑熱順化により一つ一つの汗腺がしっかり働けば、汗腺の数が少なくても発汗量は心配ありません。「何か、むくんじょうのよね」この時期、外来で患者さんがよくおっしゃいますが、次第に気温が上がるこの時期、外気に応じて発汗させる暑熱順化が完成していない方が多いからです。「じゃあ、私、できるだけ早く夏に慣れたいんだけど」わかりました。暑熱順化は、人工的に成立させることもできます。高温の部屋に10日ほど入るといいとかいわれますが、やはり継続的に身体を動かすことが有効です。梅雨がそろそろ明けるかな、といわれるこの時期に、少し汗ばむ程度の運動を続けていると、梅雨明けころには順化していますよ。むくみもきつとよくなっています。「お風呂はどうですか？」入浴はもちろん効果的ですが、内風呂では体温の上昇時間が短すぎますね。その点、温泉は、比較的長い時間身体が温まるといわれています。一方、この時期心配なのが熱中症です。体温が急に上がり、汗をかきすぎて脱水を起こします。これも順化が完成していないと起こる病態ですね。一気に大量の汗をかくと、今度は汗が出にくくなります。その結果、体温は加速度的に上昇し、脳をはじめさまざまな臓器に障害が及びます。脳の体温調節中枢が障害されれば発汗機能は停止し、さらに体温は上昇、多臓器不全となります。熱中症予防はまず水分をとることでありますが、水分だけではありませんね。塩分の補給も必要です。看護・介護の方と力を合わせて考えていきたいテーマです。

【欣子先生の診察室だより】



6月の診察室。糖尿の方の足のチェック月間でしたが、糖尿でない人でもこむらがえりの訴え多く、足ばかり見ていた一ヶ月でした。案外気温が低かったんですね。さあ、これから夏本番。冷飲食で胃腸を冷やさないと、睡眠をしっかりとることがポイントです。気をつけていきましょうね！

先月は“大阪・堺の平均健康寿命約70歳”をとりあげました。「65歳で定年退職したらやりたいことしようと思ってたのに、自由に動けるのがあと5年てか？ショックや・・・」という60代の方の感想、「わかるわかる。70の声聞いてからめっきり弱ったもん」という70代の声・・・案外30/40代の声がないのです。自分にはまだまだ関係ないと思っているでしょう？はい、そうなんですけど、実は“親の介護”という問題で自分に降りかかってくるんですよ！！

先月、73歳の母が肩の腱板断裂で手術しました。でも、それだけではなくて、手の力は入らない、床からの立ち上がりができない、ベッドから起き上がれない・・・なんか肩の問題や廃用（使わない筋肉が弱る）だけではなさそうなんです。離れたところに住んでいるのですが、ちょっと前まで肩痛い、腰痛いといいながら車の運転をして高速道路も走っていたので話半分に聞いていたのですが、病院にお見舞いに行き事重大さに気づきました。いきなり要介護状態！急いで介護保険の申請をすすめ、せめてギャッジベッドは借りようと準備にとりかかりました。今後は頸椎などの精査を進めていかないといけません。（整形外科は本当マルチにみてる医師は少なく、肩・膝・股関節など各パーツの自分の専門以外は全く見てもらえないと思ってた方がいいようです（泣、））幸い、父が元気で退院後も慣れない家事を頑張ってくれてくれるおかげで私は仕事ができますけれども、これが誰もいなければいきなり“親の介護”で仕事を制限しないといけなくなったかもしれません。30/40代の方、ご両親の健康状態もよく見てあげてくださいね。特に健康寿命を大きく揺るがす筋肉。最近こけてないか、足の筋肉が細くなってないか（去年のミタクリ通信には、このロコモティブシンドロームについて書きましたね）見た目太ってても細い筋肉要注意です。「指輪っか（ゆびわっか）テスト」 -- 両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの一番太いところを輪で囲む。輪のほうが、ふくらはぎよりも大きければサルコペニア（筋肉萎縮）を疑うという簡単なテストもやってみてください。最近多いのが肥満なのに栄養失調！アルブミンという栄養指標がひくく、身体を支える筋肉や血管が弱くなる・・・つまりこけやすくなったり出血しやすくなったりするのです。食事、運動・・・最期まで元気であるために必要なことです。案外しっかり運動できている糖尿病の方は70歳を超えても同年代よりお元気だったりします。まさに“一病息災”ですね！

【外来担当医一覧 2014年7月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	