ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話：0967-46-2121

第35号
（2006年7月）

夏バテに負けない元気な夏を！

湿度が高く蒸し暑い夏は、不快なだけでなく、体調を崩しやすいものです。暑さのために食欲が落ちたり、ぐっすり眠れないことがあります。夏の不調となる原因をきちんと理解して、しっかり対処すれば、夏バテ解消も難しいものではありません。

夏は湿気や暑さにより食欲が落ちたり、ぐっすり眠れない、疲れる、めまいなど体の不調に悩まされがちになります。冷房の影響による自律神経失調症状も夏バテの一種といえます。

夏バテを防止・解消する対策として、

水分を補給する

冷房の効きすぎに備える

しっかり寝る

しっかり食べる

を心がけましょう。

暑いと汗をかきますから、水分の補給も重要になってきます。しかし、のどの渇きを癒すために、冷たいジュースや水などを飲んでしまうのは考えものです。胃腸が冷えると消化能力が落ちてしまいます。温かい飲み物を少しずつ飲むのがよいでしょう。

暑いということと、室内外の温度差が体調をくずす原因になります。室内外の温度差は五〜六度程度までといわれています。対策として、薄手の長袖を持ち歩き、冷房が寒いなと思ったらそれを羽織ることで防ぐことができます。

夏バテ防止には、良く眠ることも大切です。真夏にぐっすり眠るためには、快適な室温が必要になります。冷房を使用するなら、二八度ぐらいがよいでしょう。また、風は直接当たらないようにしましょう。入浴は、シャワーで済ませがちですが、それよりぬるめのお風呂でゆっくり入る方が暑さほてった体を冷まし、リラックスでき、快適な睡眠をとることができます。

汗をかくことにより、多くのビタミンやミネラルが体から失われます。それをきっちり補給しないと、ますます体力が落ちていきます。野菜や果物でビタミンを摂取し、海藻類で、ミネラルを十分摂るようにしましょう。食欲がなく食べられないという人は、まず、朝の涼しいときに、朝食を十分摂る工夫をしてみましょう。胃腸のリズムができその後食欲がでてくる可能性がたかくなります。

いまから、夏バテしないように心がけ、楽しい夏を過ごしましょう。

身から出たさび

時代劇でお馴染みの日本刀は、日頃の手入れが大変だそうです。些細なことで刃がこぼれたり、湿気で鞘が膨らんで抜けなくなったり。鉄製の刃は、手入れを怠けて放っておくとさびも浮いてきます。日本刀は研ぎが難しいため、そうなったら専門の職人に任せなくてはいけません。『身から出たさび』とは、日本刀の性質にたとえて、『自分のしたことのせいで自分の立場がよけいに苦しくなること』を言います。

さて、最近では人間の身体に生じる『さび』が話題になっています。活性酸素という、酸素の一種が細胞をさびさせるのです。活性酸素は誰でもある程度の量は体内にあるものですが、何かのきっかけで増えてしまうと体内にさびを生じさせ、肌のシミやニキビ、がん、老化促進などさまざまなトラブルの元になります。活性酸素を増やすきっかけになるのは、不規則な生活や栄養の偏り、喫煙、ストレスなど。思い当たる事があったら、すぐに改めましょう。

また、活性酸素を除くためには、抗酸化力のある食品を摂ることがおすすめです。野菜や果物、お茶などに含まれるビタミンCやポリフェノール類が代表的なもの。『抗酸化物質は私たちのさびをとる砥石』といえるでしょう。

ナース千恵の知恵袋

この間、患者様に『右腕と左腕の血圧は違うとな？』と質問を受けましたので、調べてみました。

解剖学的にいうと、心臓や鎖骨の近くにある動脈の関係で、右腕の血圧の方が左腕よりも、5〜10（mmHg）と若干高いようです。測定する条件によっても、血圧は変動します。

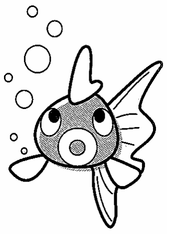
最近、血圧が気になるという方、スタッフが測定しますので、お気軽に申し出て下さい。

今月の俳句・川柳

わが頭上
返す燕や
二番草
田　湧麓

讀み古れる
黴の郷土誌
北里忌
川津　かつみ

梅雨上がり
雲の切れ間に
入道雲
加祥　ちどり



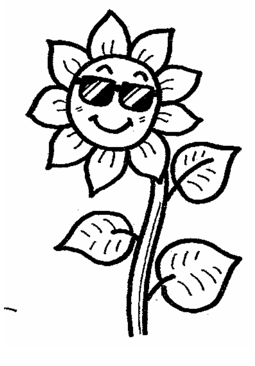
一期一会

今年もお盆の季節が近づいてきた。我が家では毎年母が墓掃除に行っているのだが、当家の墓は長年の風雨にさらされボロボロになっている。どうやらお骨の中にまで雨水が浸透しているようで、『あんまりだからお骨を納骨堂の方に全部移動しようか』ということになった。

お墓の移動という大イベントをするのであれば、ご先祖様の法事も一緒にやってしまおう、ということになって、遠方に住んでいる親戚も帰ってくることになった。今年のお盆は長年ご先祖様を守ってくれていたお墓に感謝をし、久しぶりに会う親戚とみんなで新居に移るご先祖様方の引越祝いでもしようかと楽しみにしている。

（風車の弥七）

編集後記



「今月の俳句と川柳」ではみなさんが作る俳句や川柳を募集しております。どしどしお寄せ下さい！！ご意見、ご要望がありましたら、どしどしスタッフまでお気軽にお寄せ下さい。