

クリニックレター 2018年8月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

熱中症のメカニズムと予防法

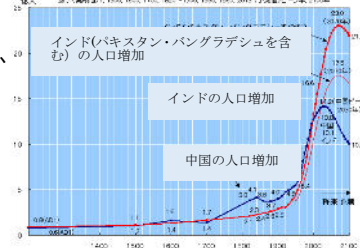
7月の豪雨、そのあとの猛暑と今年はまだに異常気象です。おまけに台風が日本列島を東から西に進むなんて、今までなかったことではないでしょうか？日本だけでなく、インド・中国などの人口はこの100年間で凄まじい勢いで増加し、莫大なエネルギーを消費する。そして地球温暖化と異常気象を招く・・・まさに地球が壊れていくのを目の当たりにする感じがします。それにしても、中国地方や四国地方で水害に会われて避難所生活を余儀なくされている方達が、この猛暑の中で、一人1畳分しかないような段ボールのベッドで寝起きされているのをTVなどで拝見すると、もっともっと公的な支援が行われるべきではないか、と暗澹した気持ちになります。嵐がウン千万寄付したとか、もちろんそれはそれですごいことだけど、国が支援しなくてどうするんだ！と思います。・・・で、今回は夏の健康のお話。

気温が高くなると、ヒトは汗をかくことで体温を下げようとしますが、その結果、体内の水分が失われていきます。これが脱水です。脱水の症状としては、**全身倦怠・動悸・吐き気・頭痛**などがあります。汗とともに体に必要な電解質も失われますので、**筋肉の痙攣**がおこることがあります。また、体温が上がることで血管が拡張するので、**血圧が下がったり**、十分な血液が脳に送られなくなったりして**意識障害**がおこることもあります。さらには、脱水が進むと汗が出なくなり、さらに体温が上昇して**脳障害**が進んでいく。これがいわゆる「**熱中症**」のメカニズムです。

ここで大事なことが3点。

一つ目は、汗の調節機能です。健康な人は、暑ければ皮膚の毛穴が開いて汗をかき、寒ければ毛穴を閉じて発汗を防ぎます。汗がでる毛穴のことを漢方では「**腠理**」といいます。高齢者や糖尿病の方、あるいは寝不足や二日酔いの方などは、この腠理の機能が弱っているので、暑くても汗をうまくかけずに体温が容易に上昇してしまったり、暑いところからエアコンの効いたところに入っても汗が止まらずに脱水を起こしやすかったりします。二つ目は、血圧の調節や脳血流量の調節です。これも、上記のような方たちは、少しの循環血液量の変化で失神を起こしやすかったりするので、三つ目は胃腸の働きを健康に保つこと。せっかくとった水分がきちんと吸収されて全身に送られないと、おなかはずぶずぶいっているけど、体は水をほしがっている、ということになりかねません。

熱中症の予防のためには、普段から規則正しい生活を送り、自律神経を健康な状態に保っておくことが大切です。



まずはバランスの良い食事とって睡眠を十分にとること。もちろんエアコンを上手に活用することは必要ですが、1日に1回くらいはしっかりと汗をかくことも必要でしょう。また、エアコンによる体の冷えすぎを防ぐために、お風呂ではなるべく浴槽に浸かること。あるいは半身浴もよいかと思います。睡眠の際にはレッグウォーマーなどで足首を温めることもおすすめです。

夏バテ防止の漢方

- ① **清暑益気湯(せいしょいっきとう)**: 名前の通り、夏バテ予防・改善のための代表処方です。腠理(毛穴)の開け閉めを正常にする**黄耆**、疲労回復作用の強い**高麗人參**、胃腸の働きを活発にする**蒼朮**・**陳皮**、熱を冷ます**黄柏**、体の渴きを改善する**麦門冬**・**五味子**などの生薬が含まれています。
- ② **白虎加人參湯(びやくかじんじんとう)**: 体が熱くほてって口渇が強い時の処方で、**石膏**・**知母**という体を冷やす薬に抗疲労効果のある**人參**、炎症を改善する**甘草**などが含まれています。
- ③ **五苓散(ごれいさん)**: 五苓散は、胃腸からの水分の吸収を促進して全身に水を行き渡らせ、かつ、体の中の余分な水分を排出させる作用があります。暑い日に水分をいくらとっても口の渇きが取れないし手足が浮腫む、といったときに用います。雨の前や低気圧・台風が近づいてきたときの頭痛にも用いられます。

実際の臨床では、これらの処方や、胃腸の働きを改善するための**六君子湯(りくくんじとう)**や**真武湯(しんぶとう)**などを組み合わせて対処しています。

知っておくと役に立つ”経穴(ツボ)”の知識(その3) -太溪(たいけい)と照海(しょうかい)-

ツボの位置: **太溪**・足の内側、内踝(くるぶし)の頂点とアキレス腱の間の窪んだ部分で動脈の拍動を触知する部位

照海・内踝の直下一寸(親指一本分くらいの幅)部位で押さえると痛い部位

働き: 前回の三陰交と同じ、いずれも足少陰腎経のツボで、足腰の冷えを自覚したりめまいやこむら返りがある場合に、この部分に鍼を打ったり温灸をしたりします。真夏にエアコンをつけた部屋で寝たりするときには、レッグウォーマーや、古いソックスの先を切ったものをはいたりして、この二つのツボを冷やさないようにすることが大切です。指でやさしく揉んでみるのもよいでしょう。



昨年7月に当院で講習会をおこないました足助医療体操が、NHKカルチャーセンター神戸で講座化されました。

足から元気！腸からキレイ！足助体操 (講師)足助式医療体操協会認定講師 品川 静
申込先: NHKカルチャーセンター神戸 078-360-6198 ネット申込みもできます。

8月18日(土) 9月21日(土)はまだ空きがあるとのことです。

- ① 8月11日～15日はお盆の休診とさせていただきます。
- ② クリニックレターのバックナンバーは当院HPに載せています
HPへはこちらのQRSコードからどうぞ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



お車で来院される患者様へ

6月1日より、駐車場スペースを増やしました。なお、歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場での長時間のアイドリングもお控えください。