

あさざいだより

平成 30 年 7 月 夏号 No.19

安佐在宅診療クリニック

〒731-0103

広島市安佐南区緑井6丁目 37-5

TEL 082-831-6306

FAX 082-831-6307

http://asa-zaitaku.jp/



気づけばもう今年も半分が過ぎました。いつもこの時期ははじめじめとして嫌な季節ですが、梅雨もそろそろ明けそうですね。昔はこの時期の雨は旧暦五月に降る雨なので五月雨と呼ばれていましたが、徳川綱吉の時代に梅雨と呼ばれるようになりました。梅雨は中国で生まれた言葉で、最初は黴雨という字が当てられていました。黴は訓読みでカビと読みますが、音読みではバイと読みます。バイ菌のバイの字です。この時期は湿度が高くてすぐカビが生えるのでこの字が使われたと言われます。ただあまり印象のいい字ではないことから現在は同じバイでも梅の字が使われるようになったそうです。また梅が熟して収穫する時期でもあるから梅の字を当てたとも言われています。ではなぜ梅雨と書いて「つゆ」と読むのでしょうか。これも諸説ありますが、露が音の元になっているという説があります。この時期植物に露がついている光景をよく見かけるからでしょうか。また梅が熟れて潰れる時期から、潰れるは昔「潰ゆ(つゆ)」と呼ばれていたことより、「つゆ」と呼ばれるようになったとも言われます。どれが正しい語源かはわかりませんが、日本の四季にかかわる語源に目を向けると意外と面白いですね。さあこれで雨でカーブの試合が流れることも減りますし、少しずつ調子を上げてきたカーブに期待しましょう！

呼吸器豆知識

今回は呼吸器症状から考えられる病気を考えていきましょう。まずは咳についてです。咳は大したことなさそうな症状ですが、頻回に強く出る、持続すると非常に肉体的にも精神的にも苦痛を生じる症状です。一回咳をするとどれだけのカロリーを使っているか知っていますか？1回の咳で2kcal消費しています。よって咳が持続的に続けばかなりのカロリー消費で、体力も消耗します。また咳がひどければ肋骨が折れることだってあります。そして咳が続くと周りの人を不快にしますし、自分も気疲れし、公共の場に出ることもためられます。ではどのような時に咳が出るのでしょうか。一番一般的なものは風邪や気管支炎からくる咳です。これは風邪が治ってくれば治まってきますが、風邪はよくなったのにいつまでも咳が続く時には、マイコプラズマや百日咳などの感染症にかかっている、あるいは喘息が隠れていることがあります。マイコプラズマや百日咳はそれに効く抗生剤を飲まないとはよくなりませんから、おかしいと思ったら病院へかかりましょう。8週間以上続く咳を慢性咳嗽(がいそう)と言います。慢性咳嗽の原因は、先ほどの特別な感染症の他に咳喘息・喘息、アトピー性咳嗽、慢性副鼻腔炎・後鼻漏(こうびろう)、逆流性食道炎などが考えられますから、呼吸器専門科のある病院を受診してください。他にも肺癌や間質性肺炎、慢性気管支炎、肺炎、肺結核などの呼吸器疾患が隠れていることもあるので、自己判断せずに受診しましょう。咳喘息は意外と知らずに患っている方が多く、慢性咳嗽の一番多い原因と言われています。自分は喘息がないから違うと言われる方が多いですが、喘息と言うのはゼーゼーというだけが喘息ではなく、咳だけの喘息もあります。気管支が過敏になっていて気管支が縮こまるとゼーゼーいいますが、咳になる人もいます。風邪をひくとゼーゼーいったり咳が長く続く人や、夜中に咳が出て眠れない人はこれのことが多いです。咳喘息の3割が数年のうちに喘息に移行すると言われており、こういう症状がある人は早めに治療を受けて喘息にならないようにしましょう。これには気管支を広げる治療がよく効きますが、喘息を治すためのステロイド吸入も必要となります。咳喘息によく似たものにアトピー性咳嗽があり、これは気管支の咳を感知するセンサーが過敏になっていて出るもので、アトピー素因のある中年の女性に多く、夜中に咳が出たり、急に喉の奥がイガイガして咳が始めて止まらなくなったり、喉に痰が引っかかった感じで咳払いが続いたり、香辛料で咳が出やすい人はこちらです。花粉症と同じ内服薬やステロイド吸入が効き、これは喘息には移行しないので肺機能は正常で喘鳴も出ません。逆流性食道炎でも咳が出ますし、後鼻漏でも、高血圧の薬でも咳が出ることがあります。それぞれ胃薬、副鼻腔炎治療、降圧剤の変更が必要となります。診断をつけて的確な治療を受けるためにまずは病院を受診してください。



熱中症に気をつけましょう



暑くなってくると、熱中症ということばをよく聞くようになりますね。

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなって、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を起こす病気のことです。熱中症といえば、炎天下に長時間いたり、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、室内や、夜間でも多く発生しています。

特に高齢者は注意が必要です。

◎なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

- ・体の中の水分量が若年者よりも低いため、脱水状態になりやすい。
- ・暑さや喉の渇きを感じにくくなるなど、体が出す SOS 信号に気づきにくい。
- ・体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなる。
- ・「夏は暑いもの、多少は我慢」などと、ついつい無理をしてしまう方もおられます。



◎熱中症を予防するには

- ・家の中では、すだれやブラインドで直射日光を入れない工夫をし、扇風機やエアコンで室温・湿度を調節しましょう。外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使いましょう。
- ・木綿や麻などの自然素材や、スポーツウエアなどに使われる吸汗・速乾性に優れた涼しい服装で過ごしましょう。
- ・こまめに水分補給をしましょう。麦茶や、たくさん汗をかいた時にはスポーツドリンクなどがいいですね。

◎もしも、気温や湿度が高い環境の中で、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体が熱い、倦怠感などの症状がみられた時は熱中症が疑われます。

なかでも高体温、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識障害がみられた時は重症です。涼しい環境に移し、衣類を脱がせて、体内の熱を外に出し、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やし、体温を下げ、可能であれば水分を補給して応急処置をしましょう。改善がなければ医療機関を受診しましょう。

「そうめん」「ひやむぎ」「うどん」の違いをご存知ですか？

「そうめん」「ひやむぎ」「うどん」の違いって何だろう？と気になったことはありませんか？実は、その製法は小麦粉と塩と水で練るところまでは同じで、「うどん」を細く切ったものを「ひやむぎ」といい、その練ったものに植物油を塗り、よりをかけて引き伸ばし、細く仕上げ、天日に干して作っていたのが「そうめん」なのだそう。現在では、製麺機を使用して、切って作る、植物油を使わずに作る「そうめん」もあり、製法だけでは区別がつかなくなりました。そこで、JAS 日本農林規格では、次のように規格が設けられているそうです。



「そうめん」	角棒状：幅 0.7～1.2 mm、厚さ 1.0 mm未満 丸棒状：直径 0.8～1.3 mm、手延べの場合は 1.3 mm
「ひやむぎ」	角棒状：幅 1.2～1.7 mm、厚さ 1.0～2.0 mm未満 丸棒状：直径 1.3～1.7 mm 手延べの場合は 1.3～1.7 mm未満
「うどん」	1.7 mm以上

暑くなってくると、冷たくて、つるつると美味しいので、たくさん食べてしまいますが、食べ過ぎるとカロリーオーバーとなってしまいますので、注意が必要です(^_^;)