



## 気をつけたい夏の病気！

下痢やプール熱など、夏に潜む健康のリスクはたくさんあります。幼児から高齢者まで大人も子供も関係なく、夏場特有の症状や感染症に正しく向き合う、予防の手立てや対処法を理解し、暑い季節を元気に乗り切りましょう。キャンプにバーベキュー、プールに水族館など、夏らしいお楽しみはたくさんありますが、まずは元気でなければ夏を満喫できません。

### 冷房病

#### ◆冷房病は夏特有の病気

冷房(クーラー)は、暑い夏に欠かせない機器です。しかしあまり冷房の効いた室内にいて、屋外の暑さとの環境変化(気温差が5度以上ある)に体がついていけなくなり、冷房病になる可能性があります。

冷房病は、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す。自律神経には交感神経と副交感神経があります。寒ければ、交感神経が働き血管を収縮させて発汗を抑制し、体温低下を抑えます。暑ければ副交感神経が働いて血管を拡張し、発汗によって体の熱を放散します。ところが、この自律神経のバランスが狂うと、体温調節ができなくなってしまいます。

冷房病は、男性より女性、体力のある人より無い人、高齢者に多く見られる病気です。

#### ◆冷房病の症状(主な症状は次のようなものです)

- 体や手足の冷え・ほてり、肩こり、しびれ、慢性疲労
- めまい、のぼせ、倦怠感、頭痛、下痢、食欲不振
- 便秘、不眠、肌荒れ、生理不順、神経痛
- 風邪をひきやすい、トイレが近い、イライラ

#### ◆予防と対策

人間の体が対応できる気温差は5度以内といわれています。まずは室内と室外の温度差を5度以内にするのが理想的です。それが難しい場合は室温を28度を目安にまた、冷房病は日頃の生活習慣にも影響を受けています。規則正しい生活をするのが重要です。栄養バランスや一日3食はもちろん、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し、できるだけ24度以下にならないようにしてください。

### 夏風邪

#### ◆夏風邪の症状

夏風邪はお腹にくると言われますが、この多くがエンテロウイルスに感染した場合です。エンテロとは「腸」の意味で、喉だけでなく腸でも繁殖します。発熱や喉の痛みに加えて、下痢や腹痛など、腸の症状が特徴的です。

#### ◆予防と対策

夏風邪を予防するために次のことを心がけると良いでしょう。屋外で付着した風邪ウイルスを洗い落とすために、手洗いとうがいを習慣にしましょう。また、クーラーによる身体の冷やし過ぎには注意が必要です。夏風邪をひいてしまったら、家でゆっくり休養して免疫力を高め、ウイルスと戦う体力をつけることが大切です。しっかり栄養を摂って、普段より多く睡眠時間をとりましょう。夏風邪は下痢や腹痛などを伴うことが多いので食欲が低下しますが、消化のよい食事を少しずつでも摂りましょう。

大量に汗をかいて脱水症状を起こさないように、水分補給も忘れないでください。

### ※夏を快適に過ごす生活習慣とは？



夏は汗をかかなくても、少しずつ体から水分が奪われています。一日の水分摂取量は、食事と水分補給の合計で2Lが目安です。賢い水分補給のコツは、こまめに水分を摂ることです。

また、夏は食欲がないからと食事を抜いたり、サッパリした食べ物に片寄りがちです。栄養バランスを意識して、肉や魚の蛋白質、野菜や果物も食べましょう。暑いからといって一日中冷房の効いた部屋の中にいるのはよくありません。体の冷やし過ぎは冷房病のもとです。

### 風邪とインフルエンザとの違い

いわゆる風邪(普通感冒)とインフルエンザとの違いは原因ウイルスですが、症状の違いでも区別できます

	風邪	インフルエンザ
原因ウイルス	200種類以上存在する。	インフルエンザウイルス
症状	くしゃみ・鼻水・鼻づまり・喉の痛み等。	急激な悪寒・発熱・頭痛・筋肉痛・関節痛・全身倦怠感・腹痛・嘔吐・下痢 ※重い合併症を引き起こしやすいのが特徴。

### その他、注意したい夏の病気

**熱中症** 長時間、高温の中にいると、体温調節の仕組みが働かなくなることがあります。熱中症とは高温が原因で発生する障害の総称で、熱虚脱・熱失神(日射病)、熱痙攣、熱疲労、熱射病などにわけられます



**脱水症** 脱水症は、体内の水分量が極端に減ることによって起こります。脱水症になると、エネルギーを作ることができなくなったり、尿や便が出なくなり、老廃物が体の外に出なくなったりします。さらに、夏季の脳梗塞の大きな原因にもなります。

**プール熱** プール熱はアデノウイルスが原因の夏風邪の一種です。感染者の飛沫や同じタオルを使うことなどで感染します。高熱が出て、耳や顎の下のリンパ節が腫れ、目の充血・涙目・目ヤニが出たりする結膜炎を伴います。

**夏バテ** 夏バテは、身体がだるい、疲れやすい、集中力がない、頭痛、不快感といった症状が現れる、夏特有の慢性疲労です。主な原因は冷房病と、発汗と食欲減退による微量栄養素欠乏症だと言われています。



### 食事で水分補給しましょう

1日の水分補給の目安は2リットルですが、飲み物だけに頼ると夏バテにつながります。食事からも水分補給ができることを覚えておきましょう

食事に含まれる水分量	トマト小1個 (100g) 約95cc
ご飯1膳 (150g) 約90cc	ブロッコリー5房 (100g) 約90cc
茹でそうめん1把 (170g) 約120cc	バナナ1本 (100g) 約75cc
豆腐1/3丁 (100g) 約90cc	桃1個 (150g) 約80cc