

おめでとう!!

虫歯0本

7月13日に実施された3歳児健康診査で、
むし歯0本だったお子さんを紹介します。



かのまた りくと
鹿又 陸叶くん
(上蓬田)



たて ちはや
館 知快ちゃん
(永田)

ひらた中央病院



ひらた中央病院
小原 大治 医師

今回はいわゆる「夏バテ」について説明します。

「夏バテ」は一般的な俗称であり、医学的な正式病名ではありません。医学的には、「夏季の環境変化に伴う自律神経機能低下および全身性倦怠感を主徴とする不調」や「熱ストレス

障害」、病態に応じて「軽度の暑熱環境依存性全身不調」などと解釈されます。

夏バテが発生する背景には、主に自律神経の乱れ、体内環境の失調、栄養睡眠不足の3つの医学的要因が複雑に絡み合っています。自律神経の乱れとは自律神経系の疲弊と機能低下であり、人間は体温を一定に保つため、脳にある体温調節中枢が自律神経(交感神経と副交感神経)を制御しています。激しい温度差の負荷: 猛暑の屋外(35℃以上)とエアコンの効いた室内(25℃前後)を頻繁に行き来すると、自律神経は血管の収縮、拡張や発汗の調整を絶え間なく行わなければなりません。機能低下の影響は体温調節の過剰な負荷が続くと自律神経が疲弊します。自律神経は胃腸運動やホルモン分泌、血圧のコントロールも担っているため、その機能低下が全身の様々な不調となって現れます。

暑さによる発汗は、体温を下げるための正常な生体防御反応ですが、水分とともにナトリウムやカリウムなどの電解質(ミネラル)も失われます。水分補給が不十分だったり、水だけを大量に飲んで血中ナトリウム濃度が低下したりすると、細胞の浸透圧バランスが崩れます。これにより、筋力の低下、倦怠

感、立ちくらみ、足のこむら返りなどが引き起こされます。冷たい飲み物や食べ物の過剰摂取は、胃腸の粘膜を直接冷却・刺激し、胃や腸管の血流を低下させます。また、自律神経の乱れによって副交感神経の働きが鈍ると、消化液の分泌や胃腸の蠕動運動が抑制されます。その結果、食欲不振、胃もたれ、消化不良、下痢などの症状が発生します。熱帯夜(夜間の最低気温が25℃以上)による寝苦しさは、睡眠の質を著しく低下させます。深い睡眠(ノンレム睡眠)が減少し、成長ホルモンの分泌や細胞の修復・疲労回復が阻害されるため、慢性的な疲労感が翌日以降へ蓄積していきます。

医学的観点からの対策と予防については、対策は「自律神経の保護」と「体内環境の維持」が柱となります。環境調整として室温は26～28℃を目安とし、外気温との差を5～7℃以内に抑えて自律神経への負担を軽減します。適切な水分、電解質補給については、水分だけでなく、塩分(経口補水液やスポーツドリンクなど)をバランスよく摂取します。

栄養学的には糖質の代謝を助けるビタミンB1(豚肉やウナギに豊富)や、抗酸化作用をもつビタミンC、腸内環境を整える食事を心がけ、消化器官への負担を抑えることが推奨されます。

夏バテは単なる「夏の疲れ」と放置されがちですが、悪化すると「熱中症」へと連続的に移行する危険性や、背景に他の内科的疾患(甲状腺機能異常や糖尿病など)が隠れている可能性もあります。症状が長期化する場合は、医療機関(内科等)での適切な診断と手当てが必要です。

ひらた中央病院 ☎55-3333

ひらた中央病院からのお知らせ

ひらた中央病院は、地域の皆さまの健康を支える医療機関として、日々の診療に取り組んでいます。

当院では、内科・整形外科をはじめとする診療科に加え、肝臓内科や眼科などの診療科も設けており、幅広い症状に対応できる体制を整えています。

<肝臓内科>

毎週金曜 9:00～12:30、13:30～16:00 今井 政人 医師

<眼 科>

毎週金曜 8:30～12:30、13:30～17:30 荻野 大 医師

体の悩みや不安のある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

下記に、診療科ごとの担当医表を掲載しております。

※診療内容や担当医は急遽変更になる場合がございますので、詳細は病院までお問い合わせください。

	診 療 科	月	火	水	木	金	土
月～土 午前 診療時間 8:30～12:30	内 科	●	●	●	●	●	●
	整 形 外 科	●	●	●	●	●	●
	脳神経内科		●		●		
	肝 臓 内 科					●	
	眼 科					●	
	歯 科	●		●	●	●	●
月～金 午後 診療時間 13:30～17:30	内 科	●	●	●	●	●	
	整 形 外 科	●	●	●	●	●	
	脳神経内科	●					
	肝 臓 内 科					●	
	眼 科					●	
	歯 科	●		●	●	●	

【受付時間】 月～金午前:8:00～12:00 土曜午前:8:00～12:00 月～金午後:13:00～17:15

※整形外科:月曜日・火曜日(最終受付時間17:00)、水曜日(最終受付時間12:00)

※肝臓内科:第1・3・4金曜日(最終受付時間15:30)、第2金曜日(最終受付時間12:00)

※歯科は予約制です。

ひらた中央病院外来棟 ☎55-1414