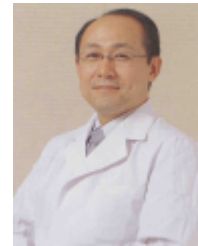




よこがわ内科 循環器科クリニック  
西区横川町2丁目7-19 横川メディカルプラザ2F  
Tel : 082-294-8811  
Fax : 082-294-8812  
E-mail : a.shimohara@senoriver.com  
URL : <http://www.senoriver.com/yokogawa>



医院長 下原篤司

## 2008年 7月 よこがわ健康だより No. 56

### 今月の話題

### 暑い日にはマンゴーを食べよう

マンゴーは、東洋医学的に「胃」の機能を回復して、嘔吐を止める働きがあります。

さらには、熱を収めて高血圧が起こりやすい体質の方に、とてもよい食材です。

近年では、未熟なマンゴーの果実、木の皮や茎などには、抗菌作用があるとも言われています。

しかし、大量に食べて腎炎を引き起こしたという事例もあるので、食べすぎは控えたほうがよさそうです。

### 訪問看護 ステラ

#### ?夏バテは現代病?

エアコンがなかった頃は、単に「暑さ」が原因で食欲がなくなったり、体力を消耗したりすることが「夏バテ」でした。現在は「室内と室外の温度差」にカラダがついていけずに体調を崩し、「夏バテ」を引き起こしていることが多いようです。

例えば、外では熱を放出するために毛穴を開いていますが、冷房の効いた室内に入ったとき、カラダはすぐに態勢を切り替えることができないため、毛穴を開いたまま熱を放出しつづけます。その後、環境の変化に気づいた自律神経があわてて毛穴を閉じることとなります。これを1日何度も繰り返せば自律神経にかなり負担がかかり、ひどいときは冷や汗やめまい、頭痛、食欲不振などを引き起こすことになるのです。

とは言え、エアコンを全く使わないというのも無理な話です。

そこで、エアコンを上手に利用することが大切になります。それは、設定温度を「少し高め」にすること。室内と室外の温度差は「5 以内」を目安にしましょう

### デイケア ステラ

#### ペットの夏対策

哺乳類は体温が42度以上になると、命に危険が及びます。

犬、猫達の暑さ対策をたててあげてくださいね。

#### 犬編

気温が高いと、唾液がなくなって身体を冷やせなくなってしまいます。脱水を起こしてしまうこともあるので、自由にお水が飲めるようにしておいて下さい。

お散歩や運動は、日中を避けて涼しい朝夜にして下さい。

#### 猫編

猫が一番涼しい所を知っているので、勝手に快適な場所に陣取っていることと思います。

比較的暑さと乾きに強い生き物ですが、発汗出来る器官が肉球だけなので、やはり自由にお水が飲めるようにしてあげて下さい。

