

# 健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

## 夏バテ予防について

### 夏バテとは？

夏バテは夏の暑さや多湿が続くことによっておこる体調不良の総称です。室内外の温度差による自律神経の乱れ、冷たい飲み物・食べ物のとりすぎによる胃腸の消化機能の低下、暑さによる睡眠不足など夏バテの原因は人によって様々です。

### 夏バテの予防・解消

ポイントは「睡眠」「脱水の予防」「適度な運動」そして「バランスの良い食事」です。

### 睡眠

1日の疲れは寝ているときに回復します。暑い夏、眠りの質を上げる工夫をしましょう。温度は28℃、湿度は50～60%が目安です。エアコンや、扇風機も上手に活用しましょう。エアコンは1～2時間でスイッチが

切れるようにタイマーをかける、扇風機の風は直接体に当たらないように首ぶり設定をしたり、壁や窓、床などに向かって当てたりすると室内の空気が循環し、快適な室温をキープできます。

### 脱水の予防

喉の渇きを覚える前に「早め、こまめ」に水分補給をすることがポイントです。喉が渇いたなと思った時にはすでに脱水が始まっています。また、大量に汗をかいた時は水分だけでなく、塩分やミネラルも排出されてしまったため、経口補水液やスポーツドリンクなどで塩分やミネラルの補給も忘れずに行いましょう。

### 適度な運動

人は汗で体温調節をしているので汗をかく能力を高めることも夏バテの予防につながります。軽く汗をか

く程度の運動をして汗をかく習慣を作りましょう。ただし、真夏の炎天下での運動は熱中症のリスクが上がりが危険なため、涼しい朝晩に行うことをお勧めします。運動習慣のない人は、ラジオ体操やストレッチから始めてみましょう。

### バランスの良い食事

暑い日が続くとそうめんなど冷たくさっぱりとした炭水化物だけのメニューになり、栄養が不足しがちです。不足しやすいたんぱく質をはじめ、汗をたくさんかくと失われるビタミンやミネラルを意識してとりたい栄養です。たんぱく質を含む肉、魚、大豆製品などは一食ごとにいづれか一品ずつ、ビタミン・ミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れましょう。

食欲増進には、しょうがやしそなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料が効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでお勧めです。冷たい食事が続くとお腹の動きが弱まります。火を使いたくないときは電子レンジ等の調理器具を上手に利用して温かい料理も味わうようにしましょう。

夏場の生活習慣を見直して、夏バテを乗り切りましょう！

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

（急病患者に限りです）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

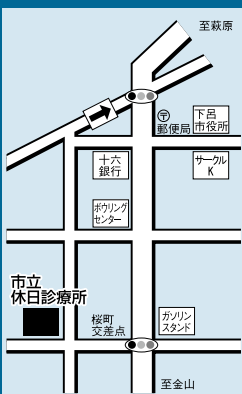
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

### 8・9月の担当医

9月		8月	
24日(日)	黒木尚之(黒木医院)	6日(日)	今井直人(花田医院)
23日(土)	藤岡均(藤岡医院)	11日(金)	阿部親司(阿部医院)
18日(月)	小池利幸(小池医院)	13日(日)	近藤史郎(近藤医院)
17日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	20日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
10日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	27日(日)	奥村昇司(おくもろクリニック)
3日(日)	小林源博(こぼやし整形外科)		

※都合により担当医が変更される場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 8月は食品衛生月間です

8月1日～31日は食中毒事故の防止と衛生管理の向上について普及啓発を図る「食品衛生月間」です。食中毒を引き起こす細菌は、高温多湿な環境で増殖が活発になります。温度や湿度などの条件がそろえば食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。夏は細菌による食中毒が多発しやすい時期です。食中毒予防の3大原則を心掛け食中毒を予防しましょう。



### ○細菌をつけない

人の手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物・食器に付かないようにこまめに手を洗きましょう。

### ○細菌を増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。付着した菌を増やさないために、生鮮食品やお惣菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べましょう。

### ○細菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、加熱して食べましょう。

## 乳がん検診と高濃度乳房

乳がん検診はマンモグラフィとエコー検査の両方、または一方で行われています。その中で最近「高濃度乳房」という言葉が話題になっています。乳がんや正常な乳腺組織はマンモグラフィでは白く描出されます。ところが日本人で乳がんが発見される最も多い年代は40代後半から50代前半です。この年代は乳房内の乳腺組織が多く、脂肪が少ないので映し出される画像は白いところが多い画像となり、異常を探すとき雪原に白兔を探すようなものとなります。このような乳房を高濃度乳房としています。マンモグラフィ検査は、現在では熟練した放射線技師がレントゲン撮影を行い、別の日に読影研修を受けた医師が読影します。当然そこには被検者はいないので再検査や触診などはできません。エコー検査では熟練した医師（または検査技師）が検査します。被検者がそこに居るので異

常がないか触診も含めて納得できるまで検査できます。ここで、約40年間乳がん診療の中でマンモグラフィとエコーの診断法を研究してきたものとしてお話ししましょう。検診を受けた方が受けないより乳がんの発見率が高まり生存率を上げる効果があることは確かです。マンモグラフィは欧米で発達しその検診効果をもとに日本で導入されてきました。それ以来、公的補助もあって産学一体となって全国に装置が広められました。エコーは日本人に合わせて発達し現在の方法が確立されています。装置を見るとマンモグラフィはエコーの10倍もの価格であるのに乳房の診断にしか使えません。エコーは外科外来で皮膚、血管、筋肉、関節などの診断に威力を発揮しています。乳がんの手術に際しては、エ

う。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。食品の調理や取り扱いには十分注意していただきますようお願いいたします。

### エイズ等の相談・検査のお知らせ

エイズやウイルス性肝炎に関する相談や検査を無料・匿名でお受けし

### ●8月、9月の実施日

8月3日（夜間検査あり）、17日  
9月7日（夜間検査あり）、21日  
お問合せ先：飛騨保健所  
☎0577・33・1111

コーは切除する部位を決めるのになくはならないもので、エコーに精通しない乳腺外科医はいないと言ってもよいでしょう。そこで高濃度乳房に戻ります。日本人の乳房はマンモグラフィで高濃度乳房のことが多く、診断が困難であることは以前からわかっていました。しかし欧米の結果が重視されエコーが二の次にされてきた感があります。マンモグラフィで発見される腫瘍はエコーでもわかるのに対してエコーで発見できる腫瘍がマンモグラフィで判断できないことがあります。そのためマンモグラフィによる検診では局所的非対称陰影（FAD）と判断し精密検査となることがあります。そのほかマンモグラフィで診断困難なとき、金山病院では「念のためエコー検査」と付記しています。しかし、エコーでは手持ちの探触子を動かすことによって画像が流れる様に映って

いくので、ゆっくり慎重に走査しないと異常を見逃すことがあります。検査者の精神統一が必要で、金山病院ではスローテンポの音楽を流して気分を落ち着けて検査しています。しこりを作らずマンモグラフィで微小な石灰化像の集簇だけを認める乳がんがあります。現在のところ、このようながんはエコーでは診断できません。しかしこれは一般的に進行が遅く、頻度も多くないと考えられています。異常が疑われる石灰化がある場合は、年一回のマンモグラフィによる経過観察が必要で、その他の場合はエコー検査は毎年一回、マンモグラフィは2～3年に一回受ければよいと考えます。検査の詳細は金山病院ホームページ乳腺外来を参照ください。

下呂市立金山病院乳腺外来 古田智彦