

# ●公立久米島病院だより

**2985-5555** 午前8時30分~11時



10・11月の休診日: 毎週日曜・月曜、10/15(火)、11/5(火)、11/23(土)

### 熱中症予防 ~適切な飲料水の使い分け~

病院長 並木 宏文



久米島でもまだまだ暑い日が続いております。ま た10月27日には久米島マラソンの開催も予定され ています。そこで今回は、熱中症予防を中心に取り 上げたいと思います。

熱中症とは? 暑熱環境における身体適応の障害に よって起こる状態の総称が「熱中症」です。日本に おける熱中症死亡者の約8割が65歳以上の高齢者で あり、半数以上が自宅で発生しています。また、スポー ツにおける熱中症の約3割は2時間を超える練習で発 症しています。高齢者は自宅を涼しく、若い世代は 屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

熱中症の予防法 予防には身体を冷やすことが効果

的です。冷やす方法には大きく分けて2つ(外部冷却 内部冷却) あります。

外部冷却…氷水浴やアイスパック、クーリングベス ト、送風のような従来から使用されてきた冷却方法。 皮膚温や核心温を効率的に低下させます。

内部冷却…脱水を回復防止することに加え、冷たい 飲料などを接種することで**身体を体内から冷やす**こ とができます。電解質、糖質を補給できることも重 要です。また、運動時はスポーツドリンクの種類を 適切に選択することも効果的です。下記の図にまと めていますので参考にしてみてください。

#### ■スポーツドリンクは大きく分けて2種類

	■アイソトニック	■ハイポトニック
浸透圧	ほぼ等しい	低い
吸収速度	遅い	早い
糖分	多い	少ない
特性	電解質よりも糖の吸収が 早い	水分や電解質がすばやく吸 収される
代表商品	ポカリスエット アクエリアスなど	イオンウォーター ヴァームなど

#### ■運動時の飲み物と飲むタイミング



## 秋を感じよう ~マインドフルネス~ 🥎 🖈



公立久米島病院 小児科 渡邉 幸

日差しもすっかり和らぎ、秋を感じる季節になり ました。今回はストレス対策のお話です。

今の時代はインターネットで様々な情報を瞬時に 得ることができますが、気をつけないと「情報過多」 状態となり、脳の疲労、自律神経の疲れを招いてし まいます。また、先々の不安や過去の出来事に対す る後悔など、目の前にないことについていつも「考 えて」しまう状態もストレスの原因となります。特 に子育て中の方は、朝起きてから寝るまで、子供の こと、仕事のこと、家のことで頭がいっぱいで、自 分のための時間もなかなか持てません。「最近イラ イラしやすい」「やる気が出ず、ぼーっとしてしまう」 などは、脳と身体にストレスがかかり、身体が「へ ルプサイン」を出している状態とも言えます。

忙しくて自分のための時間もとれない、という人 にもできるストレス対策がマインドフルネスです。 「マインドフルネス」は、不安症状を軽減したり、う つ病の再発率を減らすなどの治療効果や、禁煙の成 功などなど様々な分野で効果が認められています。

具体的な方法は「"今ここ"で、感じることに集 中する」だけです。例えば、食事中に料理の味や触 感をただただ味わう、鳥の鳴き声や風の音に耳を澄

ませるなど、目の前にある物事に五感を使って感じ るだけなので、いつでもどこでもできます。携帯を 見ながらの食事を止めるだけでいいのです。ストレ ッチや散歩で体の動きを感じたり、自分の呼吸に集 中することもマインドフルネスです。ただ、やって みるとわかるのですが、「感じよう」と思っていても、 気がつくと別のことを「考えて」しまうことがよく あります。その時には「集中が途切れた自分」に気 づいて「また感じることに集中しよう」と、戻れれ ばOKです。繰り返しているうちに上手になるよう

心身が疲れている時に避けたいのは「イライラし ている自分はだめだ。」と自分を否定して無理やり がんばらせることです。イライラしたりやる気の出 ない自分に気づいたら「心身が疲れているな」と認 めてください。温かいお茶を味わったり、秋の風を 感じたり「今ここ」にあるものを感じ

ることに集中し脳に休憩をあげてみて ください。そうして、少しだけ心に余 裕ができたり、自分の状態を客観的に 見ることができれば効果ありです。ぜ ひ試してみてください。

