

【図解】介護代見直し&認知症の金銭トラブル全対策

# PRESIDENT

プレジデント 毎月第2・第4金曜日発売 2022.8.12号 価格780円

完全保存版

# 介護とお金の 大問題

親子で払いすぎてないか？  
騙されてないか？

低すぎる認定

減る年金

値上げ地獄

悪徳ケアマネ

申請漏れ

高額請求

普通預金  
(兼お預入れ明細)

お取引内容	お支払金額(円)	お預かり金額(円)	残高(円)
国民年金		115,708	*4,730,533
厚生年金		270,374	*5,000,907
薬代	2,712		*4,998,195
訪問身体リハビリ	5,265		*4,992,930
訪問言語リハビリ	17,600		*4,975,330
施設代	256,946		*4,718,384
4年後 施設代	256,946		*447,296
5年後 施設代	256,946		*626,476

年金は  
2カ月分

4年後

5年後

底をつく!

根拠ある医療健康情報をお伝えします。

You 'VS' Something 58

SUMMER HEAT

# あなた VS 夏バテ



## 高温・高湿度が自律神経の負担に

今回の「夏バテ」のテーマに入る前に伝えたい。衝撃的な事件が起きて、悲しみ、苦しんでいる人が多いかもしれない。私もそうだ。そういつたとき精神科ではその報道から離れ、自分が楽しいと感じる、心癒される時間を増やすことが重要とされる。一方で、大切な人を亡くしたときのグリーフケアの観点からは「感情にフタをしないこと」が、悲しみからの回復に欠かせない。早く忘れようとしなくていい。いくらでもメソメソしていい。悲嘆を表に出し、涙を流すことが、立ち直る道になる。ただし、食べられない、眠れないなど日常生活に支障が出たり、何にも関心を持ってない、人と話しても上

## ▼「なんとなく不調」を改善する夏の過ごし方

の空という状況が数週間続く場合は、医療機関などでケアを受けよう。さて、体のほうは例年より早く暑くなり、バテ気味ではないだろうか。夏バテの厳密な定義はなく、暑さによって体への負担が増した結果、さまざまな機能が低下している状態といえる。日本の夏は高温なうえに多湿であるため、汗による水分蒸発が難しい。体温調節をコントロールしている自律神経に負担がかかりやすく、それがやがて頭痛や疲労感、倦怠感、のぼせ、食欲不振などの「なんとなく不調」＝夏バテを引き起こしてしまうのだ。

横浜薬科大学特別招聘教授で「未病図鑑」デイスカヴァー・トウエンティワンなどの著書をもつ渡辺賢治医師（修琴堂大塚医院院長）が「夏は体力の消耗が激しい」と指摘する。

「夏は冷たい飲み物はごくごく飲めまじし、アイスもおいしいのですが、つい水分を取りすぎて頭が重くなったり、めまいにつながります。また冷たいものばかり飲食すれば、胃腸の働きが弱まって栄養吸収が悪くなります。さらに冷房が利いた部屋と屋外との行き来で、体温を調整する自律神経が混乱し、きちんと働かなくなることも。冷房によって冷たい風を受け続けると、体は本能的に頭部の温度を維持しようと上半身に熱を集めるため、下半身の冷えも起きやすいです」

加えて「夏の日差し」にも注意が必要という。

「夏の強い紫外線も体には大きな負担。紫外線を浴びて生じる活性酸素が細胞を傷つけると、傷ついた細胞から老廃物が発生し、脳に「疲労信号」が送ら

れます」(渡辺医師)

回復のポイントは、抗酸化作用の強い野菜や果物を取る。発汗で失われたビタミン類を補給し、紫外線や温度差によって受けた酸化ストレスから体調を上向きにさせる働きがある。

抗酸化物質にはリコピンやアスタキサンチン、ルテインなどを総称した「カロテノイド」や「ポリフェノール」などさまざまな種類がある。体内で働く場所や効能が多様なため、組み合わせることで、より効果的に抗酸化作用が発揮される。

健康検定協会理事長で管理栄養士の望月理恵子氏は「赤色、緑色、黄色の食べものを積極的に取る」と説明する。

「赤色の人参、トマト、パプリカなどに含まれるリコピンやビタミンA(βカロテン)に抗酸化作用があります。サケやイクラにはアスタキサンチンが含まれ、βカロテン以上の強力な抗酸化

化作用を持ちます。緑色の食べものはβカロテンのほか、ビタミンCも含み、免疫力向上や抗炎症作用、ストレス緩和など多くの働きを持ちます。ブロッコリーやレモン、いちごなどの野菜や果物にビタミンCが豊富です。黄色の食べものである玉ねぎの皮には、血液の流れを良くし、血管を丈夫にする働きがあります。乾燥させてから粉末状にしたたり、スープを作る際にだしのように使ってもいいでしょう」

大切なことは、食事に濃くて鮮やかな色を取り入れることだ。調理後の色ではなく、あくまで食材そのものの色。同じ種類の野菜や果物でも色が濃いほど成分が多く含まれている。食材を選ぶ段階から気をつけよう。

抗酸化物質とともに一つ、体の回復に必要なものがタンパク質。体の組織を作って修復する原料となるからだ。望月氏によると、タンパク質は1日につき体重1kgあたり1g必要という(日常的に運動をしている人は体重1kgあたり1.5g)。体重60kgの人なら1日に60gは取らないと、加齢に伴う筋肉量の減少に拍車がかかる。

「たとえば牛肉100gで15g、卵1個で7gほどのタンパク質しか含まれていないので、全体的な食事が少ない人は足りない傾向にあります」(望月氏)

特に食欲不振でそうめんなど炭水化

物中心の食生活だった人は不足している可能性が高い。コンビニで売っているサラダチキンなどが便利だが、買ったままの冷えた状態でなく、温めてから食べよう。

「食欲不振や下痢があるときは、脂質の少ない白身魚やおかゆなどの消化の

物中心の食生活だった人は不足している可能性が高い。コンビニで売っているサラダチキンなどが便利だが、買ったままの冷えた状態でなく、温めてから食べよう。

「食欲不振や下痢があるときは、脂質の少ない白身魚やおかゆなどの消化の

### ○食事に抗酸化物質を取り入れて夏バテから回復!

成分名	含まれる食品	色や効能など	
カロテノイド	βカロテン	オクラ、ピーマン、ブロッコリー	緑色
	リコピン	トマト、スイカ	赤色
	アスタキサンチン	サケの身、エビやカニの殻、イクラ	赤色、βカロテン以上の抗酸化作用
	ゼアキサンチン	トウモロコシ、鶏卵	黄色
	ルテイン	緑黄色野菜	黄色
ビタミン	ビタミンC	パセリ、ブロッコリー、レモン、いちご	抗炎症作用、ストレス緩和など
	ビタミンE	大豆、胚芽、レバー、うなぎ	ビタミンCと一緒に取ると効果的
ポリフェノール	アントシアニン	いちご、ナス、ブドウ	赤～紫色
	タンニン、カテキン	柿、緑茶	抗ウイルス作用
	ケルセチン	玉ねぎ、ブロッコリー	黄～赤褐色、血流改善
	イソフラボン	大豆など豆類	白～ベージュ

監修=管理栄養士・望月理恵子氏

「夏は冷たい飲み物はごくごく飲めまじし、アイスもおいしいのですが、つい水分を取りすぎて頭が重くなったり、めまいにつながります。また冷たいものばかり飲食すれば、胃腸の働きが弱まって栄養吸収が悪くなります。さらに冷房が利いた部屋と屋外との行き来で、体温を調整する自律神経が混乱し、きちんと働かなくなることも。冷房によって冷たい風を受け続けると、体は本能的に頭部の温度を維持しようと上半身に熱を集めるため、下半身の冷えも起きやすいです」

加えて「夏の日差し」にも注意が必要という。

「夏の強い紫外線も体には大きな負担。紫外線を浴びて生じる活性酸素が細胞を傷つけると、傷ついた細胞から老廃物が発生し、脳に「疲労信号」が送ら

「夏は冷たい飲み物はごくごく飲めまじし、アイスもおいしいのですが、つい水分を取りすぎて頭が重くなったり、めまいにつながります。また冷たいものばかり飲食すれば、胃腸の働きが弱まって栄養吸収が悪くなります。さらに冷房が利いた部屋と屋外との行き来で、体温を調整する自律神経が混乱し、きちんと働かなくなることも。冷房によって冷たい風を受け続けると、体は本能的に頭部の温度を維持しようと上半身に熱を集めるため、下半身の冷えも起きやすいです」

加えて「夏の日差し」にも注意が必要という。

「夏の強い紫外線も体には大きな負担。紫外線を浴びて生じる活性酸素が細胞を傷つけると、傷ついた細胞から老廃物が発生し、脳に「疲労信号」が送ら



**笹井恵里子**  
Eriko Sasaki  
ジャーナリスト。1978年生まれ。著書に『老けない最強食』(文藝春秋)、『救急車が来なくなる日』(NHK出版新書)、『室温を2度上げると健康寿命は4歳のびる』(光文社新書)、『潜入「ゴミ屋敷」(中公新書ラック)など。