カラダづくり

自律神経の負荷減らす

✤夏バテ 秋に持ち越さない

例年にない暑さが続く今夏。食欲不振やだるさなどを感じる人も少なくない。夏バテの大きな要因は自律神経の乱れ。冷たい飲食物のとり過ぎも拍車をかける。食事や睡眠に留意して、秋に不調を残さないようにしたい。

猛暑や湿度の高さなど、気候の変動は体に様々な影響を与える。なかでも多くの人が経験するのが「夏バテ」だ。

「食欲の低下や疲労感、頭痛、めまい、肩こりなど、様々な不調が起こるが、その人の弱い部分に出やすい」と慶応義塾大学医学部漢方医学センター客員教授で修琴堂大塚医院の渡辺賢治院長は話す。

夏バテの原因は多様だが、最も大きいのが自律神経の乱れだ。自律神経は体温調節に関与し、暑さや湿気が自律神経の働きの負荷になる。冷房による急激な寒暖差も要因で、神奈川歯科大学大学院統合医療学講座の川嶋朗特任教授は「快適な空調の中で過ごす生活が続くと、外出時の暑さとの差で体温調節をコントロールする自律神経が乱れる」と説明する。

自律神経を整えるにはどうすればよいのか。専門家が口をそろえるのが、規則正しい生活と十分な睡眠、そして運動だ。「目新しいアドバイスではないが大切。適度な運動は自律神経を乱すストレスの解消に役立つとともに、自律神経のバランス調整機能も高める」と川嶋特任教授。睡眠が足りないなら、積極的に15分程度の昼寝も取り入れる。

その上で注意したいのが、食べ物や飲み物のとり方。夏はつい冷たい飲食物をとることが多いが、それが胃腸の働きを低下させる。「胃腸はエネルギーを作り出すために重要な臓器。胃腸が弱れば体力も落ち、自律神経の調節力も低下する。一方、暑さで自律神経が乱れれば、それが胃腸の働きの低下を引き起こし、悪循環になる」と渡辺院長。既に食欲不振や下痢の症状があるなら、温かいおかゆや重湯で胃腸を休める。

冷たい飲み物は口当たりがよく、一気にとりがちなのも夏バテにつながる。「体の中に必要以上に水がたまる『水毒』を招き、頭痛やむくみ、胃の不調などを起こす」（渡辺院長）

ただ、暑い時期は熱中症予防のための水分補給が欠かせない。胃腸の働きを低下させず補給するには、常温か温かいものを少しずつこまめにとること。汗をかいたら塩分などのミネラルも補給する。

渡辺院長は「たかが夏バテと放置すると、秋になっても不調が続く『秋バテ』になることもある」と注意を促す。それを避けるためには、今から秋に向けての養生が大切だ。川嶋特任教授は「暑くても体を冷やさないこと。飲食物に気を使うだけでなく、睡眠時におなかを冷やさないようにしてほしい」と助言する。

体を冷やさず／ややきつめの運動

運動で体力と自律神経の調節力を高めることも大切。「目安は自分にとって少しきついが続けられる運動。1カ月続ければ自律神経が整う。日常生活では『階段は無料のジム』だと思って積極的に活用してほしい」（川嶋特任教授）

ウオーキングもいい。渡辺院長が勧めるのは、顔をまっすぐ前に向けて胸を張り、おへその上あたりをコンパスの頂点とイメージして大股で早歩きする方法。まずは10分程度から始める。

夏バテだと思った不調に思わぬ病気が隠れていることもある。「1カ月以上不調が続く場合や、急激に激しい症状が出たら要注意」と東邦大学医療センター大森病院総合診療・急病センターの佐々木陽典講師は警鐘を鳴らす。

1カ月以上続くだるさは甲状腺疾患、急激な激しい倦怠感は心筋梗塞、突然の激しいめまいや頭痛は脳卒中の可能性がある。佐々木講師は「こうした場合には、すぐに受診してほしい」と話す。

（ライター　武田　京子）

夏バテの主な要因

- 暑さや湿気、生活習慣の乱れにより自律神経のバランスが崩れる
- 冷たいもの、油っぽいもののとりすぎで胃腸の働きが低下
- 夏の強い紫外線の酸化ストレスによる疲労
- 運動不足
- 寝苦しさによる睡眠不足

夏バテを防ぐ生活習慣

胃腸の働きを整える
- 暴飲暴食を避ける
- 冷たい飲食物を食べ過ぎない、特に夕食後の冷たい果物や飲み物などは控える
- 食欲不振や下痢などの症状があれば温かいおかゆや重湯を

こまめに水分とミネラルをとる

適度に運動する
- 自分にとって少しきついと感じる運動を
- 大股でのウオーキングや、階段の昇降がおすすめ

規則正しい生活をし、十分な睡眠をとる
- 暑いときにはクーラーで室温を下げ、おなかを冷やさないように布団をかけて寝る
- 睡眠不足や疲労時には15分程度の昼寝を
- 朝日を浴びてしっかり目覚める

こんなときは受診を

- 1カ月以上だるさが続く → **甲状腺疾患などの可能性**
- 急激な激しい倦怠感 → **心筋梗塞などの可能性**
- 体重が1カ月の間に急激に増減 → **心不全や腎臓病、ガンなどの可能性**
- 突然の激しいめまいや頭痛 → **脳卒中などの可能性**
- 夜中に息苦しさで目が覚める → **心不全の可能性**

元気の処方箋

ダイビングと耳の損傷

スキューバダイビング人口の増加に伴い、気圧による外傷を負うリスクが高まっている。ダイビングによる気圧外傷で鼻では出血が起き、副鼻腔の一つである前頭洞ではスクイーズという症状が起きる。これは脳が搾り上げられるような痛みを伴う。

ダイビングでは耳管の圧を調整するシステムが重要な役割を負っている。もし耳管が完全に機能していない状態でダイビングをすると、水深0・79㍍以上で耳が詰まり、耳が痛くなる。

そのまま潜り続ければ、深さ1・3～5・3㍍を超えたところで鼓膜は破れてしまう。鼓膜の後ろには内耳につながる正円窓と卵円窓があり、これらが破れてしまうと重篤な合併症が生じる。

こうした事態を避けるため、潜水をする際には通常、耳抜きの基本であるバルサルバ法ができるかどうかを確かめる。これは口を閉じた状態で鼻を軽くつまみ、鼻をかむときのイメージで少しずつ息を吐き出す。バルサルバ法ができないと鼓膜が内側に引っ張られ、痛みが生じる。

ここでさらに無理をしてバルサルバ法を試みた場合、内耳圧と頭蓋内圧まで上昇させてしまう。その結果、膨隆した内耳の窓が圧の影響で破け、内耳がダメージを受けてしまう。

これは一刻も早く耳鼻咽喉科で適切な治療を受けるべき緊急事態だ。耳痛や耳鳴りはもちろん、めまいが生じることもある。耳鼻咽喉科で聴力検査を受けると、高い音の聴力が急激に落ちている高音急墜型難聴や、高度の内耳ダメージが起きているサインともいえる高度感音性難聴が現れる。めまいは急激に生じる場合もあるが、数時間たってから起こる場合もある。

難聴やめまいは後遺症として残ってしまうこともある。後遺症のめまい治療には前庭（三半規管と耳石器）リハビリも選べるので、専門医の治療を受けて少しでもふらつきを改善させることをお勧めする。

（横浜市立みなと赤十字病院めまい平衡神経科部長　新井　基洋）

イラスト　大塚　砂織

ナンバープレース

①空いているマスに1から9までのいずれかの数字を入れる
②タテの列、ヨコの列、太線で囲んだブロック（3×3のマス）のいずれにも1から9の数字がひとつずつ入る
③同じ列やブロックの中で数字が重複してはいけない。すべて埋まれば完成

9						1		5
	6				9		4	
2			8	3				
	4			7		8		
		3	6		8	7		
		2		9			6	
				1	5			9
	9		4				2	
8		6						4

制作・キューパブリック

8月6日付の解答

5	7	8	9	1	6	2	3	4
4	3	2	5	8	7	1	9	6
1	9	6	3	4	2	8	5	7
2	5	4	8	6	9	3	7	1
9	8	7	1	5	3	6	4	2
3	6	1	7	2	4	5	8	9
7	4	5	6	3	1	9	2	8
8	1	9	2	7	5	4	6	3
6	2	3	4	9	8	7	1	5

がんばって！

▶▶▶やや難問

★解くのに20分超……まだ初心者ですね
★20分以内……中級者。慣れてきました
★10分以内……キレキレ！さすが上級者

▶解答は8月20日付に

仲むつまじく語り合う、かわいらしい少女と小鳥。ブロンズ彫刻の新鋭による心穏やかな名品

現代彫刻界の旗手
郡順治
ブロンズ芸術作品

「愛」

限定25

愛と温もりの芸術家が卓越した手技で彫塑した
純粋な感情を揺さぶるブロンズ芸術！
愛らしい少女の姿にお子様・お孫様との思い出が重なり、
いつまでも貴方様の心に残ることでしょう。

温かみある薄焦茶のアンティーク調仕上げが、お部屋を穏やかな雰囲気で包み込みます。

■素材:ブロンズ
■寸法（約）:高さ30×幅17.5×奥行14.8㎝、重さ4kg
格調ある木製展示台（約高さ2×幅21×奥行18cm）を無料進呈

■頒布価格（税込）（実質年率13.69%）
郡順治 作『愛』 月々17,255円×12回（計207,060円）
一括 192,500円

■お申込み方法 ハガキ・FAX・ネットまたは電話で、お申し込みください。
お届けは受注から約2～10週間後。発送手数料は一点につき660円（税込）。一括払は代金引換・クレジットカード、もしくは現品到着後10日以内の振込（代引・振込手数料弊社負担）。郵便局で現金お支払いの場合、郵便局加算料金110円（税込）はお客様ご負担となります。分割払はクレジットカードもしくは口座からの自動引落とし。クレジットカードご利用時は各クレジットカード会社様の規定に準ず。現品到着後8日以内なら瑕疵なき限り、送料自己負担でご返品可。当社基準により、ご希望のお支払い方法にそいかねる場合がございます。※個人情報取扱いに関する内容は当社ウェブサイトにてご確認ください。

FAX（24時間受付）03-3762-7609 フリーダイヤル 0120-807-577
芸術と文化の殿堂100周年 ●ホームページにてカラーでご覧いただけます
東京書芸館 東京書芸館 検索
〒140-8536 東京都品川区南大井3-28-10

郵便はがき 〒140-8536 東京書芸館 切手 郵便番号と住所のみでお届けします
①郡順治「愛」
②〒・住所
③氏名（フリガナ）
④生年月日
⑤電話番号
⑥支払い方法（一括／月々）
⑦日経係

愛らしくかわいらしい表情、生き生きとした姿は感動的！

つぶらな瞳に心が和みます

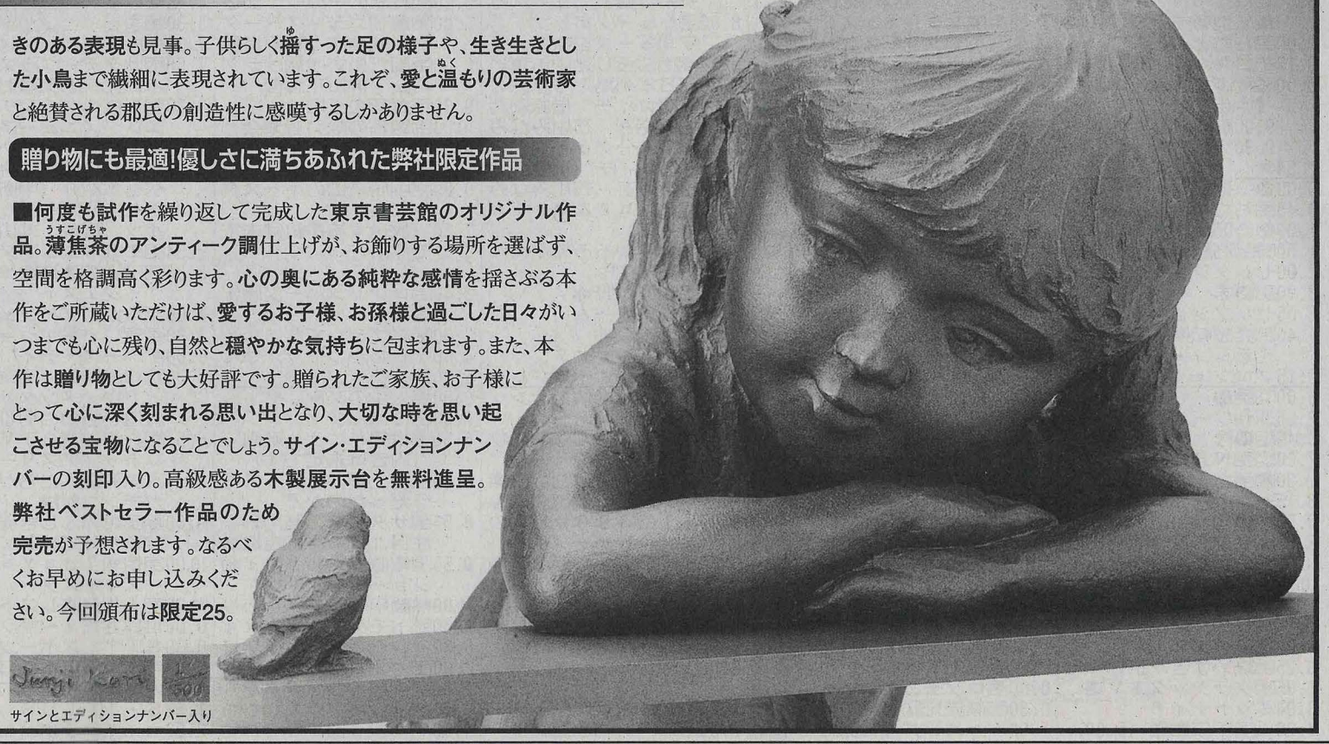
■つぶらな瞳、かわいらしく結われたお下げ髪、柔らかそうなほっぺ…。きっと優しいご両親とおじいちゃん、おばあちゃんの愛情を受けて育ったのでしょう。幼い少女が小鳥に囁きかける様子に見入っていると、あどけない声が聞こえてくるようです。ブロンズ芸術『愛』は数々の有名作品で名声を博す郡順治氏が心を込めて彫塑した情感あふれる作品。氏は金沢まちなか彫刻作品国際コンペティションで最優秀賞を受賞するなど、現代彫刻界の旗手として脚光を浴びています。特に肖像彫刻やモニュメントに定評があり、その芸術力の結晶とも呼べる本作は氏の真髄をご実感いただけます。

■幼少期の子供の純真を伝える本作は氏の優しい眼差しを感じさせる造形が秀逸。見るほどに愛するお子様やお孫様を大切に思う感情が込み上げてきます。柔らかな手の上に頬を乗せ、あどけない表情を向ける少女に、心を許した小鳥は今にも近づいていきそうな雰囲気。清楚なフリルの洋服はプレゼントに買ってもらったのでしょう。おしゃれをした姿は実に可憐です。また、動きのある表現も見事。子供らしく揺すった足の様子や、生き生きとした小鳥まで繊細に表現されています。これぞ、愛と温もりの芸術家と絶賛される郡氏の創造性に感嘆するしかありません。

可愛らしいつま先とサンダル

贈り物にも最適！優しさに満ちあふれた弊社限定作品

■何度も試作を繰り返して完成した東京書芸館のオリジナル作品。薄焦茶のアンティーク調仕上げが、お飾りする場所を選ばず、空間を格調高く彩ります。心の奥にある純粋な感情を揺さぶる本作をご所蔵いただけば、愛するお子様、お孫様と過ごした日々がいつまでも心に残り、自然と穏やかな気持ちに包まれます。また、本作は贈り物としても大好評です。贈られたご家族、お子様にとって心に深く刻まれる思い出となり、大切な時を思い起こさせる宝物になることでしょう。サイン・エディションナンバーの刻印入り。高級感ある木製展示台を無料進呈。弊社ベストセラー作品のため完売が予想されます。なるべくお早めにお申し込みください。今回頒布は限定25。



サインとエディションナンバー入り