

スローテンポ通信

第 19 号

2018年7月31日

発行：一般社団法人スローテンポ協会
〒329-0403 栃木県下野市医大前 3-7-4-3F

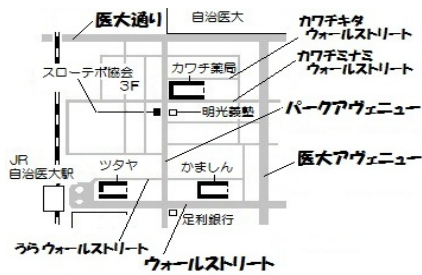
☎ 0285-35-2888

Eメール usagimokamemo@gmail.com

ブログ『うさぎもかめも』

<http://usagimokamemo.blog.fc2.com/>

☆ 道路に愛称、どうですか？



へんな本屋

スローテンポ書店

営業：火金土 13時～19時
水木 13時～21時

☆ 8月14～18日はお盆休みです。

☆ 今月のおすすめ

①『学校がキライな君へ』

加藤良雄著

同時代社 2018年 1600円＋税

高校教師生活48年間とその後の記録。子どもに話を聞いてもらえない大人たちには必ずヒントが得られる本。世代間交流は、相手を知ることから始まるということがわかる。

②『火と文明の神 迎具士を見よ』

佐賀純一著、

新幹社 2011年 2000円＋税

原発事故に関わった人たちを地獄に連れて行き、閻魔大王の裁きをうけるという愉快な本。大王の尋問は鋭く容赦しない。事故直後に出版されたが、理念や考え方が中心なので7年後に読んでも大いに得るものがある。当然の課題が棚上げにされていることもよくわかる。

③『自然の力で夏をのびる暮らし術』

編著、発行 農文協 2018年 ¥933＋税

熱中症対策に、昔の知恵と現代の工夫が満載でおすすめ。緑のカーテンで野菜や果物も食べられる、スダレやヨシズの上手な使い方、暑さに負けない手づくりドリンク、料理、民間薬などなど、知っていれば猛暑も恐くない。

熱中症対策の盲点

記録的猛暑が日本列島を襲っている。熱中症で救急搬送された人が、今年になって数万人にも上り、そのうち百人以上が死亡している。連日の報道は警戒を呼びかける。

専門家たちは、環境の変化が人間の対応能力を超えている、と注意を喚起し、夜間もエアコンを付けっ放しにせよ、水分と塩分をたえず補給せよ、おかしいと思ったらすぐに救急車を呼べ、と訴える。

異常気象は確かだが、だからといって、熱中症増加の原因を、環境要因と脱水だけに求めることには疑問がある。

昔は炎天下で水も飲まず何時間も野良仕事をするのが当たり前だったが、熱中症になることは無かった。現代人は抵抗力がなくなったとも考えられる。

その一方で、一部の商魂たくましい企業は、権威ある専門医との共同開発だとうたって、熱中症対応キットまで売り出している。熱中症対策がいかかわしいビジネスにまで利用されている。

メディアがなかなか踏み込めない問題もあるだろう。

そこで当協会のブログでは、熱中症をとらえなおしてもらうための記事を掲載した。

そこではまず、現代人の生活と一昔前の生活との違いから、熱中症増加の犯人について疑わしいものを9点あげた。

そこには降圧剤などの常用薬、カフェイン、化学物質、野菜不足などもある。これらが、本来身体に備わっている体温の自動コントロールシステムを阻害している可能性について述べた。

そして結論は、熱中症の発症は単独要因ではなく複合要因によるとした。様々な原因で熱中症に陥るが、その背後にはいくつもの要因が重なっている。直接の原因も、それにつながる要因も人によって異なるということである。

様々なある中で、ここでは**塩分制限**を紹介したい。

生活習慣病を予防するために塩分の取りすぎはよくないといわれて久しい。

高齢者の大多数は、塩分摂取量を一日10グラム以下に抑えなければならないなどと自ら言い聞かせ、厳密に塩分を抑えようとする。その**塩分制限**が熱中症の要因となる。

血液中の塩分濃度と循環血液量は、全身の臓器、組織が機能するために、常に一定の範囲に保たれていなければならない。

塩分を採りすぎれば、血液中の塩分濃度が高くなる。すると**のどの渇き**という強い欲求によって水分補給を促してくる。

水分補給によって塩分が薄まると、同時に循環血液量が増える。すると腎臓から水分とともに塩分も排泄される。

こうして循環血液量と塩分量は一定範囲内に自動的にコントロールされる。

逆に塩分が不足したときは、しょっぱいものが欲しくなるのだが、**のどの渇き**ほど強い欲求とはならない。血液中の塩分濃度を維持しようと、一時的に水分だけを血管外に移動させるが、同時に循環血液量が少なくなる。

腎臓は、循環血液量のさらなる低下を防ぐために尿量を抑えるが、老廃物などを排泄しなければならぬから、ある程度の尿量は維持される。

塩分と水分がいくら不足していても、ともに尿からも汗からも排泄されるため、少しずつ塩分、水分の不足は進行する。この状態を**脱水**という。脱水から逃れるためには、どうしても水分と塩分の両方が必要となる。

このようなときに水分だけを補給するのは、循環血液中の塩分濃度をさらに低下させるので危険なこともある。

熱中症で救急搬送された患者が、病院で点滴を受けるだけでみるみる回復し、歩いて帰れるようになるのは、主要な症状が**脱水**にあるからだ。点滴によって、循環血液量と塩分濃度が回復すれば、身体の自動コントロール機能も回復しすっかり元気になる。

熱中症に陥って消化吸收の機能まで破綻してしまった状態では、口から無理に塩分と水分を補給しようとしてもうまく吸収されないの、点滴が必要になる。

身体は、塩分過剰には対処できても塩分不足には対処できない。これが熱中症対策で盲点となっている。

生活習慣病の専門医たちは**塩分制限**を強調するけれど、せめて猛暑のときだけでも持病の状態も考慮しつつ、**塩分制限**を解禁した方がよいのではないだろうか。N



何でも話せる 懇話会

水曜日午後7時～9時、参加費無料。
どなたでも参加できます。



伝えるための文章教室

毎週水曜日午後7時～9時、
参加費は資料代含めて、1回500円。
参加随時、お問い合わせは当協会まで。