

# 外来だより



松岡病院 外来  
平成31年4月 発行

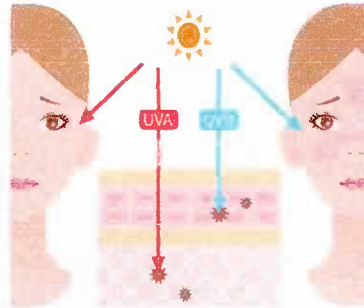


\*\*\*\*\*  
平成も残すところあと1ヶ月となりました。  
新たな元号も決まり新しい時代が始まります。  
色々な事が移り変わるこの時期は、精神的に  
バランスを崩しやすくなります。十分な栄養と  
睡眠をとるよう心掛けながら、日々の生活を  
楽しむ余裕を持てると良いですね。  
\*\*\*\*\*



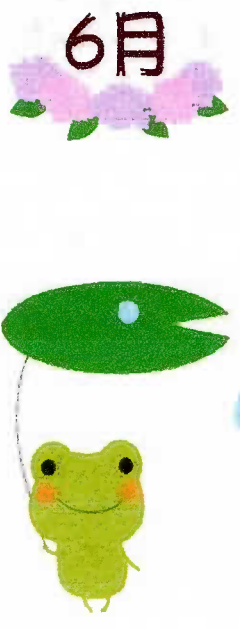
花粉症の方は、スギ花粉はおさまりつつ  
ありますが、4月はヒノキ花粉の時期で  
す。ご注意ください。

5月は紫外線が多い時期といわれていますが、  
紫外線には、UV-A、UV-B、UV-Cとあり、UV  
-Aは雲や部屋の中、車の窓ガラスも通過する  
ため私たちは、常にUV-Aにさらされている事  
になります。UV-Aは波長が長い為肌の真皮層  
に到達し、コラーゲンやエラスチン、ヒアル  
ロン酸等をつくり出す線維芽細胞を傷つけて  
しまうため、肌の弾力が失われしわやたるみ  
の原因になります。このUV-Aが最も増えるのが5月です。UV-Bは中  
程度の波長がある紫外線で、肌の表面に炎症（日焼け）を起こした  
りシミやそばかすの原因になります。オゾン層に吸収されるためオ  
ゾン層が少なくなる夏から秋にかけてがピークといわれています。U  
V-Cは波長が短かく悪影響も大きい為皮膚がんの原因になり易いとさ  
れています。短時間当たるだけで遺伝子をぼろぼろに破壊する強力  
な紫外線です。オゾン層で吸収され、地上には届いていませんが、  
近年オゾン層破壊の問題によって次第に危険性が増しつつあります。



化粧品で「PA+」表記はUV-Aを防ぐ効果  
「SPF」表記はUV-Bを防ぐ効果  
を表しています。  
購入時の参考に！

環境省の過去のデータでは、昼間の熱中症に対する警戒レベルは5月下旬から、夜間警戒レベルは7月初旬からになっています。暑さに身体が慣れていない時期なので、天気予報を確認し、気温が上がりそうな時は喉が渇く前にこまめな水分補給、衣服の調節など行い熱中症にならないように気を付けましょう！もしも熱中症かな？と思ったら次のページに応急処置の仕方を載せてますので参考にしてください。



### 6月に関する豆知識クイズ

○か×でお答えください

- 第1問 梅雨時期によく見かけるカタツムリ。その赤ちゃんは、実は子供のころは殻をかぶっていない。
- 第2問 実は、カタツムリには・・・歯が1000本以上ある。
- 第3問 日本のジュンブライドは、実は企業戦略により生まれたものである。
- 第4問 あじさいの漢字は紫陽花と書きます。実はこの漢字、読み仮名に合わせて後から漢字がつけられたものである。
- 第5問 テルテル坊主のモデルは当然男性である。
- 第6問 アマガエルの皮膚の表面には、毒が流れている。
- 第7問 蛍のお尻が光る間隔は、日本全国どこの蛍でも4秒に1回のペースである。
- 第8問 6月21日は夏至です。この日は1年で一番暑い日である。
- 第9問 生薑の旬は6月～8月頃、つまり真夏である。
- 第10問 毎年6月11日は・・・傘の日である。

高齢者のための役立ち情報ブログ～3歩進んで2歩さがる～より  
こたえは次のページ



うなぎを食べる土用の丑の日！今年は7月27日（土）です。そもそも『土用の丑の日』とは？まず、土用とは四立（立春・立夏・立秋・立冬）の前18日（または19日）の期間のことです。



《春夏秋冬の土用（2019）》  
 立春(2/4頃)の前約18日間 1/17～2/3頃 立夏(5/5頃)の前約18日間 4/17～5/4頃  
 立秋(8/7頃)の前約18日間 7/20～8/6頃 立冬(11/7頃)の前約18日間 10/20～11/6頃  
 続いて、丑の日とは十二支の「子(ね) 丑(うし) 寅(とら) 卯(う)・・・」の丑のこと。12日周期で丑の日が回ってきます。2019年各季節の土用の丑の日は  
 冬：1/28 春：4/22・5/4 夏：7/27 秋：10/31 となります。

さて、なぜ夏の土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのか？その由来には諸説あるようですが、平賀源内による発案説を紹介します。

江戸時代、うなぎ屋がうなぎが売れなくて困っていることを、平賀源内に相談したところ「“本日丑の日”という張り紙を店に貼る」と発案しそれが功を奏して、うなぎは飛ぶように売れました。当時は丑の日にちなんで「う」から始まる食べ物を食べると夏負けしないという風習があつてヒットしたのでしょう。この事を他のうなぎ屋もこぞつて真似をし、次第に「土用の丑の日はうなぎの日」という風習が定着したとされています。実際には春夏秋冬4季にわたってある土用の丑の日ですが、うなぎを食べるのは「夏の土用の丑の日」だけなのは、この平賀源内の発案が起源とされているそうです。うなぎの旬は本来冬で、夏にあまり売れなかつたそうで、その販促促進のため旬ではない“夏”にうなぎを食べる風習を根付かせたという説が有名だそうです。

明日のネ夕帳より



# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……  
落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



**チェック1** 熱中症を疑う症状がありますか？  
(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

**チェック2** 呼びかけに応えますか？

いいえ →

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

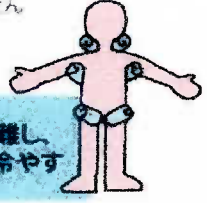
はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

**チェック3** 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



水のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい ↓

水分・塩分を補給する

**チェック4** 症状がよくなりましたか？

いいえ →

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい ↓

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典 環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

## こたえ

- 第1問 × 生まれた瞬間から殻をもっています。
- 第2問 ○ 1000本どころか約12000本もあると言われていました。おろし金のような歯が口いっぱいにひろがっているそうです。
- 第3問 ○ 梅雨時期でほとんど挙式がない事に困ったウエディング業界の社員が海外のジュンプライドを耳にし、うわさを流したのが始まり。海外では6月は結婚生活の女神を祭る月であり、この月に結婚すると女神に見守られ一生幸せに添い遂げられると言われていたそうです。(諸説あり)
- 第4問 ○ もともと呼び名があり、平安時代の学者が漢字を当てたそうです。
- 第5問 × もともとは中国にある掃晴嬢という女の子の形をした人形がモデルとなっているそうです。
- 第6問 ○ アマガエルのはらみには非常に強い毒が流れています。手で捕まえるのは危険。毒が手に付いた状態で目に触ると最悪失明の可能性も……ご注意ください。
- 第7問 × 西日本では2秒に1回光るのに対し東日本では4秒に1回のペースで光るという調査結果が出ているそうです。
- 第8問 × 夏至は一番暑い日ではなく、一番昼間の時間が長い日を指します。
- 第9問 ○ 夏時期にとれる生姜が一番香りがよく、味もしっかりしているそうです。殺菌作用があり生ものに添えることで食中毒の予防に効果を発揮します。
- 第10問 ○ この日が梅雨入りの日という事で、日本洋傘振興協議会が1989年に制定したそうです。