丈夫な頭とかしこい身体をつくるための

からだ曼荼羅通信

**脱水症状　かくれ脱水症状**

この頃の夏は毎年突然暑くなります。近頃日本の四季はハァ夏アァ冬になってきまして冬から春が短く夏がすぐに来ます。そのためか夏になりますと脱水症状が話題になります。当院でも実際に毎年顕著に増える傾向にありますのが脱水症状からのギックリ腰や肉離れ、筋線維痛です。え、なんでと不思議に思われるでしょうが、脱水症状はまず筋肉から始まり筋肉を痛めることが特徴です。

**脱水症状は車で例えるとオイル切れのオーバーヒートと同じ状態です。**

　体から噴き出す汗はどこからやってくるのでしょうか。私たちの体は細胞間の体液を汗として外に出すことで体温調整していますが、脳や内臓からは水分を奪わないようにするため筋肉から水分を奪って汗をかき体温調整しています。夏、急性の脱水症状は熱中症を引きおこし、熱けいれん、横紋筋融解急性腎不全、脳こうそく、他感染症など死に直結の症状につながる怖い症状だと知っていることが大事です。

日々患者さんと話しアドバイスしていることを皆様の生活にも役立てていただければ嬉しいです。

脱水症体験談…富士山からの下山中に高度が下がるにつれて気温が高くなり急激に発汗しその後に突然足が棒のようになり歩けなくなりました。

**噴き出す汗には要注意。**

**脱水症状の確認は舌を見る。**

**熱中症は体温を計る。**

見た目でわからないのが脱水症状と熱中症です。**かくれ脱水**から本人も自覚がないままに突然倒れることもしばしばです。怖い症状です。

（レベルⅠ）**脱水症状の初めの感覚は飲んだ水が体からそのまま噴き出す感じです。**小中学生くらいの子供は特に保護者監督者の注意が必要です。

体のミネラル成分が減ってくると飲んだ水分を保てなくなります。そうすると飲んだ水分はそのまま体から噴き出す汗となります。ここで気づけるかが命の分かれ目です。俺は暑さに強いんだと言ってる方がいますが加齢で暑さに鈍感になっている方が多くいます。体から汗が噴き出したら舌を見ましょう。舌の表面にひび割れがあったら脱水症状進行中です。舌は目に見える筋肉ですから毎日歯を磨いた時に確認しましょう。水をガブ飲みしても効果はありません。かえって体のミネラルを出してします。ミネラル分と合わせての水分補給が必要です。梅干しと麦茶。経口補水液。スポーツドリンクなどで水分とミネラルを補給しましょう。（お薦めは　大塚製薬のＯＳ１）

**熱中症はすぐに対処しないと熱けいれんで死に至ります。特に汗をかきにくい高齢者は体温が決めて**

（レベルⅠ）体温が３７度以下なら涼しいところで休み水分補給。回復を待ちましょう。

（レベルⅡ）３７度を超え始めたら危険です。首筋・脇の下・鼠頸部・膝の裏・足の裏と頑張って冷やしましょう。絞った濡れタオルでも気化熱で体温は下がります。

（レベルⅢ）３８度を超えてきたら熱けいれんも間近です。意識障害が始まってきます。救急車を呼びましょう。発汗が止まると体温が急上昇し危険な状態になります。

　夏はドライブでもなってしまう脱水症状ですが、脱水症も熱中症もまさか自分は倒れることはないと油断しがちな症状です。舌にひび割れ、頭痛、筋肉のケイレンなどあればまだ自分で動ける初期症状でも病院に行きましょう。急にバッタリ倒れることは予防できます。

ちくえい接骨療院　千葉県鴨川市広場1118‐3　電話04-7093-4199佐藤竹栄

**厄介なのが慢性的な脱水症状（かくれ脱水）です。脱水症状によって筋肉が痛みやすい状態が続き、ギックリ腰や肉離れ、全身の筋線維痛症をおこします。**

当院の夏の患者さんの特徴は、頭痛は無いが食欲が無いから夏バテかなと感じているうちに、体があちこち痛くなり、ギックリ腰や肉離れをおこして来院される方が多くなります。脱水症状は筋肉の水分をまず奪っていきます。水分の減った筋肉はオイル切れのエンジンの様に熱を持ってオーバーヒートし筋肉の深いところまで筋線維を痛めます。危ないと感じた身体は脳からの命令で突然に体の動きを止めてしまいます。

**このオーバーヒートで痛んだ筋肉の回復にはすっごく時間がかかります。**

　ある程度以上、**体重の３％以上の水分が失われるとレベルⅡの脱水**で倦怠感や頭痛、吐き気が出ますがその前の段階がかくれ脱水の症状です。

　運動中や作業中に脱水症状が出始めても皆さん活動を止めませんね。勢いで動いてしまいます。そうすると筋肉がオーバーヒートし、筋肉の温度が高い状態で働かされたことで筋線維や筋膜が激しいダメージを受けます。マラソンランナーが突然倒れるさまを見たことありませんか。体が硬直し全身の筋肉に痛みが走ります。そこまでいかなくてもエって言う様な普段の動作で肉離れやギックリ腰をおこします。このとき筋肉の深いところまで全体に脱水症状が進んでいると全身の筋線維が傷み修復に時間がかかります。運動選手なら一シーズン休むくらいのダメージになることも稀ではありません。

抜けます。強制的な水循環ですので体力に合わせて無理せずお試しください。

軽度の脱水症状からの回復にはＯＳ１で補水しながらの入浴がお薦めです。熱めのお風呂にサッと入って出たらＯＳ１を飲みます。朝夕繰り返すとだるさが

**特に熱中症に気をつけて欲しい人は**、普段から血糖値の高い人や幼児から小中学生と高齢者は症状の進行が早く危険な状態に気づくのが遅れがちです。子供は筋肉量が少なく熱がたまりやすく、高齢者は筋肉量が減って普段から体温調整が苦手になっています。**食中毒の気になる天候は体も危険だと忘れずに警戒しましょう。**

おまけ通信

**夏は冷汁。甘酒。**

**先人の知恵で脱水症・熱中症予防**

　冷汁・・・人数分の味噌適量に煮干し（いりこ）ゴマを入れてすり鉢であたります。（焼味噌にすると香ばしさが増します）冷やした出し汁で薄め、刻みミョウガ・オオバ・キュウリの薄切りスライスと豆腐を入れて出来上がり。塩分・カリウム・カルシウム・マグネシウム・タンパク質としっかり補給できる熱い地域での知恵料理です。

**甘酒の作り方①　（出来上がり約１リットル）**

**ごはん１合分３５０ｇ　　糀２合　水７５０ｍｌ**

ご飯と水を鍋に入れ６５度に温めます。（水道水は一度沸騰させてカルキ臭を飛ばし冷まします）火を止めてから糀を入れて良くかき混ぜ、６５度まで再び温め保温ポットで８時間置けば完成です。（炊飯器の場合は蓋を開けて布をかぶせて保温で６時間くらい）冷蔵庫で４～５日は美味しく飲めます。お好みで糀を半分に減らしたり、出来上がりにショウガを少々、塩を一つまみなど工夫が楽しめます。また果物をミックスしたスムージーや煮物の甘味料としても砂糖代わりに活躍します。

**甘酒の作り方②芝山糀店特製**

　糀１に1.2倍のお水（ヒタヒタヨリ多め）を炊飯器に入れて蓋を開けたまま布をかぶせて保温６時間くらいで出来上がりです。飲むときに２倍に薄めて甘さを調整します。冷たくても温めても美味しい麴だけで作られるブドウ糖の甘みが際立つ甘酒です。

ちくえい接骨療院　千葉県鴨川市広場1118‐3　電話04-7093-4199佐藤竹栄

編集後記

夏は長く秋が短く日本の四季は変わってきました。微力ではありますが皆様のご健康に寄与出来ますことを願っております。