名古屋 Nagoya Sakura

くらし、楽しくキレイに咲かすフリーマガジン

名古屋咲楽 名東区・千種区

7 2019 July TAKE FREE

http://sakura-world.net

2019年6月28日発行（毎月28日発行）第97号 発行・編集／㈱アドキット インフォメーション

名東区/千種区 無料全戸配布
名駅/伏見/丸の内/栄 オフィス配布
名古屋市内・近郊エリア 店頭設置
全136,000部

愛知・岐阜の花火大会

エンジョイ★アクティビティ
新屋敷お囃子保存会

スクール・習い事特集
私立中学校・高等学校
学校紹介・
オープンスクール

グルメ特集
名古屋の"foodies"が語る【カレー編】

今月のわがまち図鑑
納涼 覚王山夏祭

今月の市政情報
City News

咲楽編集部の Likes レポート!

［株式会社 両口屋是清］
ささらがた

Sakura × 食べログ ヒトサラ Retty
新着情報

特集 Special Features
新着情報 New Release
スクール・習い事 Schools
住まいと暮らし Life Style
ビューティ Beauty
わがまちグルメ Delicious Foods
スタイル・ヘア Style Hair
ビューティ&ヘルシー Beauty & Healthy
市政ニュース City News
求人 Career

景色も空間もグイッと飲み干す

真夏の ビアガーデン&ホール 10選
2019 SUMMER

LOVE MY HOME TOWN 暮らす、育む、花開く、笑顔のまち。
ad-kit.

撮影協力／ステラテラス

スマホでもPCでも咲さくら楽クーポン!
サクラワールド 検索
http://sakura-world.net
LINE@ sakuranet 友だち追加でLINE限定クーポンGET!
sakura×Instagramクーポン GET! nagoya_sakura

2019.07
Medical Terrace
メディカルテラス
by trend-sakura

SOSを軽視しないで！
夏バテと胃腸の病気

取材協力・監修

ふきあげ内科
胃腸科クリニック
院長 蟹江（かにえ） 治郎（じろう） 先生
（日本消化器内視鏡学会 認定専門医）
（日本消化器病学会 認定専門医）
名古屋市千種区千種3丁目7-18
tel.052-731-1617

夏場のエアコン、冷やし過ぎていませんか？
暑いからと言って冷たい水を飲み過ぎていませんか？
夏は食中毒など細菌性の病気も発生しやすく、胃腸にとって過酷な季節。
下痢や便秘もよくあることだからと軽視せず、お腹が痛くなったり、
便の状態が良くない時は、何が原因なのか見極めケアすることが大切です。

下痢や嘔吐も「脱水症」の原因に！

夏に気を付けたい胃腸の病気　病名と症状

自律神経の乱れが招く 夏バテに伴う胃腸障害

室内外の温度差による自律神経の乱れ、エアコン慣れに伴う体温調節機能の退化、熱帯夜による睡眠不足などによって起こる夏バテ。食欲不振や下痢などさまざまな胃腸障害を引き起こします。全身のだるさや疲労感、食欲不振、睡眠不足などの症状が見られたら注意が必要です。

生肉に気を付けて！ 細菌性腸炎（食中毒）

病原性大腸菌、カンピロバクター菌、サルモネラ菌などが代表的な原因菌。汚染された手で調理された食品を食べることや、汚染された手で食事をすることで感染します。また、生の鶏肉にもカンピロバクター菌やサルモネラ菌などが含まれていることがあるため注意が必要です。腹痛、下痢、嘔吐、発熱が見られたら早めに受診を。

下痢・便秘が続く 過敏性腸症候群

大腸や小腸に異常がないのに、長引く下痢、便秘、あるいはその両方が交互に起こる病気。熱が出ることはなく、病状は3ヶ月以上にわたる長期間の経過となります。排便によって症状がやわらぐのも一つの特徴です。原因としてはストレスや自律神経の乱れ、胃腸カゼも原因となることがあり、複合要素によって発症。夏は冷たい飲み物を飲む機会が多く下痢の悪化の誘因となり、また夏の気温上昇に伴う発汗が脱水による便秘の悪化の誘因となることも。

こちらもチェック　近年急増！ 胃腸の病気　病名と症状

早期発見を！ 大腸ポリープ・大腸がん

食生活の欧米化に伴い大腸ポリープが増えています。大腸がんの多くは大腸ポリープから発生するため、ポリープの発生と放置が大腸がんの原因といえるでしょう。大腸ポリープは基本的には無症状。ただ、便潜血反応では陽性となるため、“症状がない＝病気はない”と考えず、小さい段階で発見ができるよう、定期的に便潜血反応の検査をしましょう。

夏の胃腸トラブル、対策・予防法を知ろう！

記録的な猛暑が続く近年、夏バテに伴う胃腸障害を訴える人が増えています。胃腸の働きは自律神経が大きく関係しているため、室内外の温度差による自律神経の乱れも原因の一つ。空調管理や水分補給などで夏バテを予防することが何よりも大切です。

細菌性腸炎が増えるのもこの季節。予防は、汚染物（嘔吐物、排泄物など）に触れないこと、自分が汚染した手指で調理や食事をしないことにつきます。特に調理前、食事前とトイレの後の手洗いは重要。トイレの中でスマホを触る行為もトイレの菌を外に持ち出す原因になります。また、生の鶏肉は控え、焼き肉は焼き台に乗せる箸と食べる箸を分けましょう。腐敗した食物にも注意しましょう。

下痢や便秘が長引く場合は、過敏性腸症候群の疑いがあります。大腸がん、腸の慢性炎症などに似た症状の疾病が多くあるため、医師に相談の上、正確な診断が必要です。また、下痢、便秘、混同と多彩な症状があるため、症状に応じた治療が必要になります。はっきりとした原因がある病気ではないので、決定打となる予防法はありません。しかし、ストレスが悪化の誘因と言われているため、睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。

胃腸からのSOSは、腹痛や下痢、便秘、嘔吐、発熱、食欲不振などさまざまな症状で現れます。下痢や嘔吐は脱水症の原因にもなるため、不調を軽視せず、すぐに医師に相談しましょう。

夏バテ対策で胃腸を守ろう！

●生活
朝食は必ずとり、規則的な生活を。

●水分補給
水のみの脱水予防は食欲低下を助長します。発汗時は水分と塩分の補給を、逆に発汗していない時は塩分の摂りすぎに注意。

●食事
味噌汁や冷や奴でタンパク質を、各種野菜でビタミンやミネラルを。夏野菜は体温を下げる作用があるといわれ、また、古来よりウナギも良いとされます。

●空調管理
28度設定を目安に適度な温度で管理をするだけではなく、扇風機なども使うと体感温度が下がりやすい。

●運動
「人と話ができて軽く汗ばむくらい」の有酸素運動がおすすめ。

今日の便は快調？ 不調？ 自分でできる健康チェック

1 硬くコロコロの便（ウサギの糞のような便）
2 短く固まった硬い便
3 水分が少なくひび割れている便
4 適度な柔らかさの便
5 水分が多く非常に柔らかい便
6 形のない泥のような便
7 水のような便

非常に遅い ↑ 消化管の通過時間 ↓ 非常に早い

夏の胃腸トラブル セルフチェック

1つでもあったら要注意！

- □ 下痢が続く
- □ 週に3回以下しか便が出ないことがある
- □ 冷たい飲み物ばかりを飲んでいる
- □ 室内はエアコンで冷えすぎ
- □ お腹の痛みは排便すると和らぐ
- □ ストレスを感じることが多い

＼詳しくはこちら／
Medical Terrace メディカルテラス
by trend-sakura
https://www.medicalterrace.trend-sakura.com
その他の新着記事もチェック！
子どもの夏の感染症 ▶
夏の皮膚の病気 ▶