くらすα　けんこう

渇き感じる前に1杯

熱中症対策の水分補給

猛暑が続く中、熱中症対策の重要性が増している。中でも鍵を握るのが水分補給だが、スポーツドリンクを飲み過ぎて糖分を取り過ぎてしまうこともあり、何を、いつ、どれぐらい飲むか、必ずしも正確に知られていない。熱中症多発時代における正しい水分補給について、国立スポーツ科学センター（東京都北区）の内科医、小松裕さんは「小まめに、多めに、塩分も」と助言する。

小松裕医師

小まめに

起こり、重症化すると1日以内で死に至ることもある。真夏日や熱帯夜の増加とともに患者も増える傾向にあり、記録的な暑さだった昨年は約1700人が死亡した。

こちらも6月下旬から7月中旬にかけて全国で毎週3千～6千人が救急搬送されるハイペース。「いつでも誰でも、元気な大人でも起こり得ることを理解してほしい」と小松さんは呼び掛ける。

熱中症予防で重要なのは水分補給だ。気温が上がると、体温を逃がそうとして血液が皮膚に集まり、逆に、体のほかの部分は水分が少なくなってくる。汗をかかなくても水分不足に陥る。体は水分の2%が失われないと「喉が渇いた」と感じないため、渇きを感じた段階では、既に脱水症状がある程度進んでいる。特に高齢者は、暑さや渇きを感じにくいという。

多めに

▽がぶ飲み禁物

運動時には1時間当たり500～千ミリリットルの量が必要とされる。だが、小松さんによると、スポーツ選手に自由に水を飲ませる実験をした結果、十分な水分量を摂取できていなかったとのデータがある。夏には多くの人が通常でも脱水気味で、小松さんは「外出する前、運動する前、就寝前など、何かをする前にコップ1杯の水分を取るのがよい」と勧める。ただし、がぶ飲みは禁物。一気に水分が体に吸収され、急激な変化に体調を崩してしまう。あくまで「小まめに、多めに」が基本だ。

汗とともに塩分を主成分とする電解質が排出されるので、塩分を含む水が適切という。0・1～0・2%の食塩水が理想的で、市販飲料では100ミリリットル当たりナトリウム40～80ミリグラムを含むものがこれに相当する。小まめに飲むためには飲みやすさも大切で、小松さんは「スポーツドリンクは手軽に塩分と水分を補給できる」と評価する。

ただ、スポーツドリンクはエネルギー補給のために糖分が多めに入っている。飲み過ぎると食欲が失われて朝昼晩の食事がおろそかになり、逆に夏バテになる可能性があるので注意したい。

塩分も

▽経口補水液

糖分の多いスポーツドリンクを水で2倍程度に薄めて飲む人も多いが、この場合は塩分が多少不足する。電解質には塩分のほかに、カリウムやマグネシウムなどもある。これらは本来、食事で取るのが原則。スポーツドリンクだけに頼らず、お茶やみそ汁も飲むなど、バランスの取れた補給方法が大切だ。

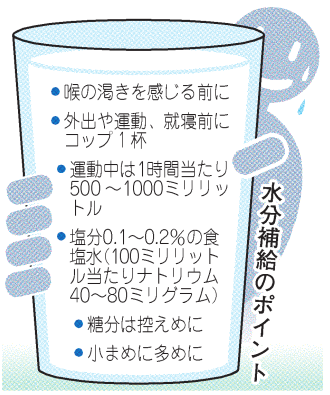
最近注目されているものに経口補水液がある。世界保健機関（WHO）が下痢や嘔吐などの急性脱水症の治療目的で推奨しており、塩分や、その吸収を助ける糖分が適切に配合されている。

スポーツドリンクより塩分が高めで、糖分は低く、脱水症予防の水分補給としてはより適しているが、あまりおいしくないのが難点だ。そこで最近は、フルーツ風味を付けて飲みやすくした製品も販売されている。

「自分がまさかなるわけがないと思っているのが落とし穴」。小松さんはこう警告する。

▽ハイペース

熱中症は、暑さで脱水症状に陥ったり、体温調節機能が破綻したりして



歯の知覚過敏 成人7割が経験

成人の7割以上が歯の知覚過敏を経験していることが、グラクソ・スミスクラインの実施した「知覚過敏に関する意識と実態調査」で明らかになった。

調査はインターネットを使い、20～60代までの男女2千人を対象に実施した。その結果「冷たいもの、ブラッシングなどの刺激によって歯がしみて痛いと感じたことがある」と回答した人は、71.0%に達していた。

また、知覚過敏は性別年齢に関係なく発症し、痛みを経験したことのある人のうち、91.4%は「冷たいものを飲食したとき」と回答。

その内訳は「かき氷」（66.3%）、「シャーベットなど氷菓」（58.8%）、「アイスクリーム」（40.7%）の順番だった。

獨協医大・森医師に聞く

広がる内視鏡手術のナビ

的確に患部へ、安全性向上

8月7日は鼻の日

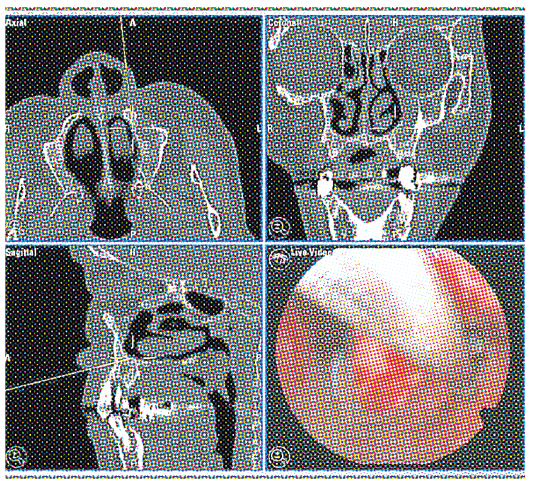
鼻の中の難しい内視鏡手術で、より確実に内視鏡を患部へと誘導する「ナビゲーションシステム」の利用が広がっている。目や頭に近い危険な部位の手術の安全性が高まり、合併症などのリスクも抑えられるという。8月7日は鼻の日。獨協医大耳鼻咽喉・頭頸部外科の森文医師に聞いた。

ナビゲーションを使う主な手術は、両目の間やほおなど鼻周辺の骨の空洞に細菌感染などから炎症が起きる「副鼻腔炎」、上あごのあたりに袋状にうみがたまる「術後性上顎嚢胞」や「脳下垂体腫瘍」。副鼻腔炎では、再発例や、ぜんそくがあり鼻の中の炎症が強く出血量が多いなど、難しいケースに適用する。

獨協医大病院では2007年6月から、先進医療としてナビゲーションを導入。当時は高額医療で患者の自己負担は約7万円だったが、現在は保険適用となり、昨年は約50件の手術を行った。

森文医師

ナビゲーションで手術を行う際は、前日にCTで撮影した顔の前面、横、水平と3パターンのCT画像を使用。鼻の中に内視鏡を入れ、分かりづらい部分を「ポインター」と呼ばれる専用器具で指すと、三つの画像にどの部分を指しているかが映し出される仕組みだ。患部や危険な場所がピンポイントで分かるため、安全かつ高度な手術操作が可能になる。


ナビゲーションシステムを使い、鼻の中をポインターでさす（右下）と、3パターンのCT画像に場所が映し出される

森医師は「例えば目に近い部位の手術では、眼球運動障害や視力障害など合併症のリスクがあるが、それを抑えられる」と説明する。

また、脳下垂体腫瘍では、以前は頭部を開いての手術だったが、鼻の中からアプローチできるようになり、患者の負担が大幅に減ったという。

最近は、副鼻腔炎自体は増えていないものの、ぜんそく合併型の副鼻腔炎が増えており、ナビゲーションの有用性が高まっている。

宇都宮で31日 無料相談会

日本耳鼻咽喉科学会県地方部会は31日、東武宇都宮百貨店4階特設会場で「鼻の日」の無料相談を行う。

同部会の専門医3人が、鼻に加え耳やのどの相談に応じる。希望者は直接会場へ。午前11時から午後4時（午後3時半受け付け終了）。

手のひらに、明日をのせて。

ずっとあんしんしてケータイを使い続けていただくために。
ドコモショップは、新しい電池パックなどを
おトクにご提供する
「電池パック安心サポート」など、
さまざまなアフターサービスを
充実させています。ぜひご利用ください。

電池パック安心サポート　累計実績*1 約2,700万件

新しい「電池パック」または「FOMA 補助充電アダプタ」をおトクに（無料またはドコモポイントとの交換で）ご提供いたします。

※ドコモプレミアクラブ会員で同一のFOMA電話機を1年以上お使いの方が対象となります。ドコモショップでのお申込み受付後、在庫不足などにより、店頭お渡しではなく、メール便でのご送付となる場合があります。お届けには通常1～2週間程度かかります。電池パックの提供を終了した機種やサービス対象外の機種、ドコモポイント交換条件など詳しくはホームページでご確認ください。

ケータイてんけん　累計実績*1 約1,150万件
ドコモショップスタッフが、お客さまのケータイ（FOMA）を、無料で点検いたします。
※点検結果により、修理をご案内する場合があります。ご案内の内容によっては有料の場合があります。

料金そうだん　累計実績*1 約4,300万件
お客さまのご利用状況に沿って、最適なプランをご提案いたします。スマートフォンへの変更もお気軽にご相談ください。

*1 サービス提供開始から2011年4月末までの実績となります。

おかげさまで、ドコモはお客様満足度No.1。*2

*2 "携帯電話サービス顧客満足度No.1" J.D. パワー　アジア・パシフィック 2010年日本携帯電話サービス顧客満足度調査℠「顧客対応力」「電話機」「各種費用」「通信品質・エリア」「非音声機能・サービス」の5つのファクターによる総合評価。2010年7月～8月の期間中、日本国内在住の携帯電話利用者 計7,500名からの回答による。 www.jdpower.co.jp

お問い合わせ：ドコモの携帯電話からは局番なしの151（無料）一般電話などからは 0120-800-000
◎番号をよくお確かめのうえ、おかけください。◎一部のIP電話からは接続できない場合があります。
ドコモ アフターサービス　検索
マナーもいっしょに携帯しましょう。
モバイル・リサイクル・ネットワーク
つたわるフォントを使用しています