

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511



私たち人間は恒温動物。どんな気温であっても、体温は36~37℃くらいに保たれています。これは、からだに必要なエネルギー源を作り出す化学反応(代謝)にとって最も適した温度だからです。

▼体温調節のしくみ

(1) 指示を出すのは大脳

脳の視床下部という部分に体温調節中枢があります。皮膚が外気温の変化を感じると、その情報は一旦体温中枢神経に伝えられ、その後自律神経を介して、毛穴を閉じなさい、汗をかきなさいなどの指令が皮膚に伝えられるのです。

(2) 毛穴、血管、汗でコントロール

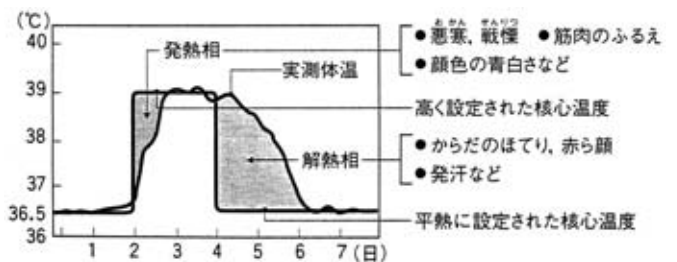
皮膚が外気温を感じとり、気温が低い時は立毛筋が収縮し、毛穴や汗腺が塞がります。体表面の穴を閉じることでからだから熱が逃げのを防ぐのです。気温が高い時は汗腺から汗が出て皮膚の表面を濡らし、蒸発する時にからだから熱を奪い、体温が上がり過ぎるのを防ぎます。また、皮膚の表面近くの血管が拡張し、熱を逃がして体温を一定に保とうとするのです。

▼発熱のしくみ

細菌やウイルスがからだに入ると、血液中の白血球が防衛のために働き、その結果ある種の毒素が体温調節中枢に作用し、体温の設定温度が高くなるため、体温が上昇するのです。

▼発熱時の生体の反応

発熱相(体温が上がる時)は、体温調節中枢によって高くセットされた温度よりも実際の体温が低いので寒く感じるため、熱の放散を防ぎ、熱を上げる反応として戦慄(ふるえ)や毛細血管の収縮などが起きます。解熱相(体温が下がる時)は、平熱にセットされた温度よりも実際の体温が高いので暑く感じ、熱を放散するために発汗や毛細血管の拡張などが起きます。



▼発熱の手当

(1) 正しく体温を測る

体温は一日のうちでも温度差があるので、一日に4回くらいは測定しましょう。

(2) 安静にする

暖かくして安静を保つことが大切です。とくに、高熱の場合には外出は厳禁です。

(3) 水分を補給する

発熱による発汗、呼吸促進、食欲不振などで、からだの水分は極度に不足しがちです。とくに子供は新陳代謝が著しく脱水状態に陥りやすいので、水分補給を心がけましょう。

(4) 生活習慣病をチェック

かぜや肺炎などの感染症の他、脳出血、心筋梗塞、がんなどの始まりとして発熱を伴うことがあります。頑固な熱が続く時は、たとえ微熱であっても医師の診察を受けることを勧めます。

今回は、**小林、高橋**が担当しました。



引用文献: 「健康の地図帳」講談社刊1997
「からだのしくみ事典」成美堂出版刊2004
「最新家庭の医学百科」主婦と生活社刊2003
「待合室のお医者さん はたらくからだ」監修: 横山泉

老化

18

加齢とともに、甘い、塩辛い、酸っぱい、苦いの四つの基本となる味覚すべてが低下する。とくに塩辛さを感じる能力が低下し、10倍位の濃度でないとなら若者と同一塩辛さを感じなくなることもあるという。

「福は～内、鬼は～外」節分のおなじみの台詞である。つい先日も節分だったが、どうもこのところあまり聞かれない。我が家でも子供が巣立ってからは、つい忘れがちである。最近、季節の節目や時

季の催しにあまりこだわりがなくなったように思う。昔は、祝日には日の丸が掲げられている光景をよく目にしたが、今ではほとんど見ることがない。今の若者には、旗日と言ってもピンとこ



ないだろう。正月の松飾りすらない家も増えたように思う。すべてがスピードアップし、グローバル化の社会を迎えた今、皆がそれに取り残されないように必死になっている。季節を楽しむ心のゆとりなどおおよそ無くなっているのかもしれない。今シーズンは暖冬といわれ、去年は暮になるまで暖かかった。そんなわけで、なかなか正月気分も盛り上がらなかったが、幸い去年もIさん宅の“餅つき”に招待された。前日降った雪が陽の光を浴びまぶしく輝き、澄んだ青空がとてもすがすがしかった。そんな中で、つきたてのおいしい絡み餅を頂くことができ、満足至極であった。蒸かしたての湯気の立つもち米に一味をふりかけて頂くのもまた、結構美味であった。ただ、何度も餅をつく羽目になったIさん、Sさんは大変だったと思う。ご苦労様でしたと言いたい。でも、リズムカルで高いところから杵を振り下ろす堂に入った餅つきは見ごたえがあり、私の目には額の汗がとても誇らしげに映った。Iさんを始め、集まった皆さんありがとうございました。お陰様

で、年末にふさわしい楽しいひとときを過ごせ、良いお正月を迎えることができました。

見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる—という感覚を総称して「五感」という。今回は、上述の“餅つき”に因んで味覚を取り上げてみたい。味覚も加齢とともに低下する。味覚には、甘い、塩辛い、酸っぱい、苦いの四つの基本となる味がある。これらの基本となる味のすべてにわたり、それを感じる能力や識別する能力が加齢とともに低下するという。誠に残念なことだが止むを得ない。また、高齢者はいろいろと病気をもっていることが多く、薬を飲むことも多い。薬をいくつも飲んでいる人では味覚低下がさらに著しくなるといわれ、とくに塩辛さを感じる能力が低下するようだ。時には10倍位の濃度でないとなら若い人と同一塩辛さを感じなくなることもあるというから笑い事ではすまされない。高血圧や心不全あるいは腎臓病のある人では、塩分を制限しなければならないが、なかなか制限ができず、病状を悪化させてしまうこともあるという。さらにまた、高齢者の食欲不振も、実は味覚低下が原因になっていることが多く、味つけにもひと工夫する必要があるようだ。

