

突然？忘れていた湿熱気に包まれた。日本国中サウナ風呂か！

7月第3週。梅雨にまかせていた植物への水やりをこれからは忘れずに行わねばならぬ。最近読んだ上田剛士著「医学のトリビア」の記事から。

① 酒飲みに麻酔は効きますか？

外来では胃カメラを楽に行うための、鎮静睡眠剤ジアゼパムの効果が問題。

予想通り大酒家は効きが悪い。普通1アンブルで寝るはずが2アンブルでも効果が薄く、喉から鼻用内視鏡に変更する例がチラホラ。

では最初から鼻でやれば良いってか？そうでもなく、鼻内視鏡も意外と「痛い」。

特に鼻の穴の小さな女性には辛い。

ちなみに手術の際の局所麻酔剤の効果には、酒量は関係ない。

② 寝る子は育つ

睡眠時には成長ホルモンが分泌されるため、しっかり眠る事は成長の上で重要。

睡眠時間が長い方が身体活動性が高く、スマホを見る速度は速く、肥満が少なく、感情制御や認知機能が良好。学業成績も良いことが証明されている。私自身も12時前に寝るか否かで翌日の外来の話す言葉の種類、速度（頭の回転と思う）が増すのを実感する。ただしテニスで動き回った日は深夜まで頭が冴えて、短時間睡眠でも翌日スッパリ動ける。患者さんにしきりに運動をおすすめする所以である。

③ 医学的に「不衛生」が好ましい？

食器を共有する家族の方が、唾液接触を介することで湿疹や喘息鼻炎が少ない。感染症がある方が、免疫系のバランスが整いアレルギー疾患が減るようだ。子供の指しゃぶりやおもちゃ舐めを不潔とを感じる方がいるが、5歳以降指しゃぶりをしていた人は13歳、32歳時でアトピー性感作が半分近く少ない。

過度に清潔にこだわるのは、アレルギー疾患を増す可能性があるのだ。

私としては③に特に関心が高い。

清潔にこだわり過ぎる親の習慣が自分だけではなくその子供をさらに虚弱にしてみう危険を感じるから。

その「清潔」習慣はさらに子供を介して、孫にも引き継がれて、アレルギー体質として定着する？

梅雨～夏に急増する、湿疹患者さんを見てこんな事を考えた。



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊



午後おやつ後、テンポの良い曲に合わせてホール内にて歩行訓練



歩行訓練後カラオケ好きが集まってお楽しみタイム
一番人気は「二輪草」



しっかりと安全に機能訓練に取り組んでいただいています



「園芸部」にて季節の花や野菜を育てています。
ハーブにお越しの際は一度ご覧になってください。

ハーブでは、訪問診療・訪問看護・ケアマネジャー・デイサービス・認知症対応型共同生活介護を提供しており、多方面からご利用者をサポートしております。↓



発行元：医療法人ハーブ内科皮フ科
株式会社ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67
TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753