

秘蔵 SEXY



ゴージャスボディにふるいつけ!

小田飛鳥
ウルトラ乳の誘惑



キュートな後とし

日本一美しい乳首
石原希望
夏なのに桜色!



特製ボーンズ炭とし

一条まとわぬ私のカラダ
池田夏希
流麗可憐な全裸美人



かとうれいこ
蘇る奇跡のカラダ



国民的アイドル
グループ元メンバー
松井咲子
ピアノ・レッスン

おとなの自由研究

カラダと心を虜にする快樂のメカニズム
耳、背中、唇、胸、太もも、指、そして性器

「性反応」の最新科学



モノクロ
新シリーズ
人生の達人

仲代達矢

「真夏の怖い病気」はこう防ぐ

桜島噴火が招く次の大地震

羽生結弦をテレビが争奪戦

スシローはなぜ減茶苦茶か

有村架純「エロかわ」の秘密

特別定価
550円

8

6
Weekly Genda
2022 August



未亡人・昭恵さん、安倍家から追放へ

9月、台風で東京の下水道が大爆発する

北千住、日本橋、溜池山王、中目黒、八重洲ほか
天眞爛漫少女が世界のヒロインになった日 目撃者たちの証言
「全英優勝」を今こそ振り返る



生命保険が解約済みだった78歳
夫の兄弟に邪魔された72歳の地獄
「残された妻」がハマる7つの罠

82歳で長男の嫁に追い出されたを親
自宅を宿泊施設にされ69歳で家無し
「子供に捨てられ泣く親」の悲劇7

「カネをよこせ」と弟の嫁が騙いで店を失った兄
81歳介護中の母を妹が連れ去り勝手に遺言書
「きょうだい」が絶縁に至る7争続

従妹から相続のつもりが国に没収された55歳
「任意後見人」に身ぐるみはがされて
「おひとりさま」を待つ6つの泥沼

27の危ない実話

死後の手続きで大損する人々
夫婦も、子供も、おひとりさまも

必読! 相続で失敗しないための大特集

9月改造「大岸田政権」で始まる大乱戦
3年で120万円浮かす「超節約法」でおカネを守れ!



夏の
サバイバル
カラー

「真夏の怖い病気」は

こう防ぐ

脳梗塞、
糖尿病、心不全、
熱中症ほか

何気ない不調に隠れている
「体の危険信号」を見逃すと、
死を招くことにもつながる。
夏の体に訪れる危機とその対処法

8月は
「死のドミノ」に
ご注意ください！



熱中症は室内が危ない

下の図が示しているように、熱中症は炎天下の屋外ではなく、室内のほうが危険だ。帝

京大学医学部附属病院 高度救命救急センター 長、三宅康史氏はこう話す。

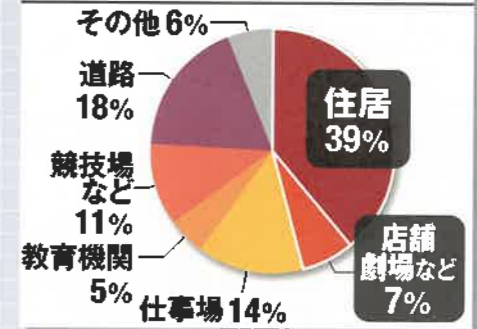


熱中症は気づかぬうちに進行する

「熱中症の軽度症状のめまいや立ちくらみ、頭痛などは、持病のある人には起こりがちなので、気がかけず、いきなり重症になつていくことも多い。命が助からなくなることもあります。実は自分で熱中症に気づく人は少ないのです」

熱中症は重症になると40℃を超えた体温により、意識の混濁や全身のけいれんなどが起こり、多臓器不全で死に至ることもある。

熱中症は屋内で起こることが多い



▲「令和3年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況」（総務省消防庁）をもとに作成。住居、屋内施設での発生が半数近くを占めている

熱中症は重症化すると危険



夏は脳梗塞の季節

脳梗塞患者が最も増えるのは夏だ（左グラフ参照）。夏の脳梗塞は血液から水分が失われることにより、血液がドロドロになり、脳の血管が詰まるのだ。睡眠時に多量の汗をかき夏の朝方は特に危険とも言

われている。くどうちあき脳神経外科クリニック院長、工藤千秋氏はどのの渴きに注目してほしいと話す。「夏はのどが渇くものですが、それが強くなつたら、脱水が進んでいて、血液が濃縮状態

「脱水」で死に至ることも

脱水は様々な怖い病気を引き起こす元凶だ。体の水分を5%失うだけで頭痛や手足のふるえなどが起こる。

永寿会総合病院総合診療内科診療部長の池田啓浩氏はこう話す。「脱水で怖いのは腎不全です。亡くなる方の多くは腎臓にダメージを受けて亡くなります」

脱水になると、血流

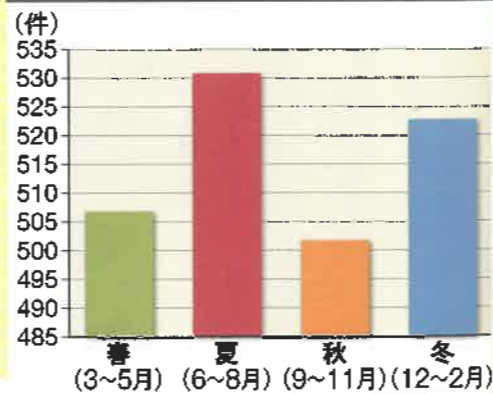
が低下し、機能の落ちた腎臓で老廃物が排出されず蓄積される。それでさらに腎機能が低下してしまうのだ。

さらに、水分を失ったドロドロの血液は、脳梗塞や糖尿病の重症化の引き金にもなる。体の水分量が少なくなりがちな高齢者（左図参照）は特に注意が必要だ。室内にいても汗

はかいているので、水分補給を怠ると脱水状態になってしまいます。いわゆる「かくれ脱水」だ。新型コロナウイルス対策のマスク生活も、のどの渇きを感じにくく、かくれ脱水を招きやすい。「ポイントが尿が出てくるか。気づけば数時間トイレに行っていない、というの脱水の可能性が高いです。そういう人は適切な水分補給を心がけてください」（池田氏）

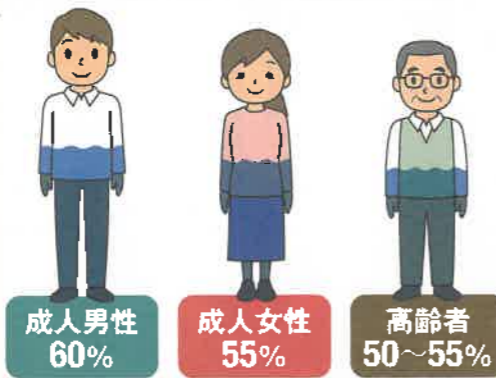
夏は糖尿病や高血圧の治療薬を飲んでいても脳梗塞になる可能性は高まる。脳梗塞治療で後遺症がなく復活できるタイムリミットは、発症後3時間と言われる。多くの場合、自分でもチェックできる初期症状が現れるので（下のイラスト参照）、当てはまることがあればすぐに救急車を呼ぼう。

脳梗塞は夏に多い



国立循環器センター「脳梗塞症例数」より
 ▲FACE（顔）、ARM（腕）、SPEECH（会話）の頭文字をとって、「FAS」と呼ばれるチェック。当てはまれば脳梗塞の疑いがある

年代別体重あたりの水分量



▲水分量は加齢とともに少なくなり、脱水によるダメージも大きくなる。出典：「熱中症環境保健マニュアル2022」（環境省）

水分を失うと私たちの体はどうなる？

5%失うと	脱水症状、熱中症など
10%失うと	筋肉のけいれん、失神など
20%失うと	急性腎不全など

▲脱水は様々な不調を引き起こすが、20%以上の水分を失うと、急性腎不全などで死に至ることもある。「健康のため水を飲もう」推進運動（厚生労働省）の資料などを参考に作成

一つでも当てはまればすぐに救急車を



夏に増える「重病」——その傾向と対策

血糖値が上がる

夏は血糖値が上がりやすい。血液中の水分が少なくなることで、血糖値が上昇するからだ。ひどくなると、昏睡状態になってしまうこともある。

「気づかずに高血糖になるので、なんだかポロロとしてきたと思っ

麺類や果物偏重の食事は危険！

「気づかずに高血糖になるので、なんだかポロロとしてきたと思っ

夏は糖尿病から怖いドミノ倒しが起こる



脱水などにより、血液が濃縮状態になり、血糖値が上がり、血液はドロドロになり、血管や腎臓に大きなダメージを与える

水の飲み過ぎで「水中毒」に

水分摂取は大切だが、摂り過ぎで重篤な病気になってしまうことがある。それが「水中毒」と言われる低ナトリウム血症だ。一度に大量の水を摂取することで、体内の塩分(ナトリウム)濃度が低下する。ナトリウムは神経や筋肉の働きを調整している

低ナトリウム血症が重症化すると



塩分も相当量排出されているため、水だけでなく塩分も補給しよう。

痛風発作、尿路結石が増える

痛風発作は、血液中の尿酸が結晶となり、足の親指の関節などに

たまって激痛を引き起こすもの。やはり脱水により夏に増える。

急激に血圧が下がる

一日1個の梅干しを

血圧が極端に下がると、血流が滞り、臓器が損傷を受けてしま

夏は血圧が下がりやすい季節でもある。体温を下げるため、血管が拡張し、発汗によって塩分が排出されるからだ。

血圧は低いほうがよ

上がった立ちくらみがあるのは脳梗塞の前兆かもしれない(前出・工藤氏)

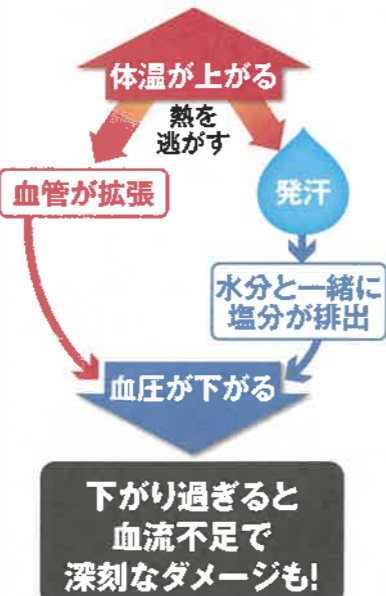
大切なのは塩分で、降圧剤を服用している人などは、夏に限っては減塩を見直す必要がある。秋津医院院長の秋津壽男氏はこう話す。「夏場は一日1個の梅干しを食べましょう。梅干しは鉄分、マグネシウムなどのミネラルも豊富でおすす



利尿作用があるので、脱水になります。ビールを飲むときは、水分補給もしてください(前出・池田氏)

腎臓・膀胱・尿道に結石ができ、痛風同様激しい痛みで知られる尿路結石も、脱水で尿が濃縮される夏は注意が必要だ。

夏の低血圧とは?



暑さで「心不全」になる

心臓のポンプとしての機能が低下してしまうのが心不全だ。「毎日30℃を超えるような暑さは心臓にダメージを与えます。そのため心不全になることもあります(前出・池田氏)

暑さで体温が上昇すると、熱を効率的に逃がすために、血流を増やそうとして心臓に大きな負荷がかかる。「ちよつとしたことで息が苦しくなったり、呼吸がはあはあと荒くなったり、咳が出たり。そんな症状が出たら注意が必要です。早めに



受診しましょう。防ぐために大切なのは、とにかく高温なところに長時間いないこと。エアコンを適切に使って、涼しい部屋で、水分を摂りながら過ごしましょう(池田氏)

病を遠ざける生活習慣の正解

水分も体温も先回りが重要

夏の体調管理の鍵は「水分」と「体温」。どちらも大切なのは先回りして小まめにケアすることだ。

まず水分。

「500mlの水を1時間かけて飲むことを意識してください。のど



500mlを1~2時間で



小まめな手洗いで体温が下がる

の渴きを覚える前にひと口、ふた口と飲む。1時間で飲みきれないときは2時間かけてもいい。500mlを一気に飲んでも、体に吸収されるのは4~5割です」(前出・工藤氏)

では体温はどうか。体温を下げるには太い血管が走るわきの下や鼠径部に水を当てる効果的と言われるが、手軽な方法もある。「衣服から露出してい

る部分のほうが冷やしやすいので、水に手をつけたり、長めの手洗いをするだけでも効果がありません。首に巻き付けるクールリングのようなものや、ハンデイ扇風機も便利です。人間は手や顔からたくさん放熱しているの、そこを冷やせばよいのです」(前出・三宅氏)

食事はたんぱく質を意識する

夏は暑さで食欲がなくなり、手軽に済ませようと食事の品数が減り、栄養が偏りがちだ。品数が減ると炭水化物中心になりやすく、たんぱく質の不足が懸念される。

「麺類なら卵をプラス

するとか、天ぷらそばにする。夕食には豆腐を食べるなど、何か1品増やすといいでしょう。ビタミンやミネラルも大切。食事で摂るのが難しい人はサプリメントでも大丈夫です」(前出・池田氏)

ラジオ体操で運動不足を解消

夏の運動不足解消にはラジオ体操がおススメだ。

「運動というと、どうしても特別なことをしなくてはと思いがちですが、スクワットなどの筋力トレーニングやストレッチはやり方を

間違えると、関節などに大きな負荷がかかるため、腰痛や関節痛の持病がある人は医師の指導が必要です。その点、ラジオ体操は、比較的安全で手軽に全身運動ができます。一日1回、冷房の利いた室



手軽に全身運動できる

内で行ってください。それだけでしっかり効果が得られるはずです」(前出・福田氏)