

## Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

私は2008年からカンボジアの医療支援を行ってきました。現地  
で「カンボジアは平均気温が35度で40度に達する日もあります」と  
聞いて驚きましたが、今ではすっかりカンボジアと同じ暑さになっ  
ている日本です。

初めてカンボジアの病院を訪れたとき、暑い部屋の棚に『冷所保  
存』のインスリンが置いてあったので、「これは冷蔵庫に入れてくだ  
さい」と指導しましたが、薬の保存に不安を覚えたものです。今の  
日本も同様の暑さなので、医薬品や食品の保存には気を付けなけれ  
ばいけないと思います。

この暑さで生態系も変化を見せています。毎年夏になると活発化  
する蚊は、活動温度が26～31度で、35度以上に達すると活動しな  
くなるそうです。そういえば今年はあまりかまれていません。今年の  
夏が異常なのか、それともこれから毎年こうなるのか——。分かり  
ませんが、気温の変化に対応できるよう準備しなければいけません。

夏の暑さによる自律神経の乱れなどによって引き起こる夏バテの  
予防には、栄養補給が大切です。タンパク質とビタミンB・C、ミネ  
ラルをしっかり摂りましょう。私のオススメは、うなぎとレバーと枝豆、  
ドリンクにはレモン系をどうぞ。このメニューでこの暑さを乗り切り  
ましょう!

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子