

今年も、猛暑日が多く本当に暑い夏です。

朝早くからくまぜみやあぶらぜみなどが、にぎやかに鳴き声を競っています。今年の夏は史上最高の猛暑になると予測されていますが、皆さんはどうやって夏休みを過ごしていますか？ たまにしかない長期休暇を旅行にあてるか、家でゆっくりするか、人それぞれ過ごし方は異なりますよね。そこで

8月の過ごし方 皆さんの声を紹介します。

## 『夏の疲れはどうやってとる？』



快眠・・・疲れた体を休ませ、疲れを取るためには、睡眠は欠かせません。睡眠をしっかり取る。(パンダさん)



塩焼きサンマ・・・大根おろし&スタチとの相性が最高。「腹わた」は、苦いがコレソ栄養満点！(ネコちゃん)



花火・・・「たのしい夏が終わってしまう」焦りを解消するためにしつこく花火を買って遊びます。(ウサギさん)



お出かけ・・・炎天下では熱中症が心配でした。趣味の山登山りに出かけた。 (ワンちゃん)



ビタミンCをとる・・・疲労回復と美白には、ビタミンCを食事から。海で焼いた後がシミになるのがこわい。

(ブタさん)

## 『夏の味方！ 私の好きな冷たい食べ物』



かき氷・・・外から帰ってきたときやお風呂あがりに食べるかき氷は最高で

す。(ペンギンさん)



ざるうどん・ざるそば・・・食欲がないときも、ざるうどんならツルツル食べることができます。(コアラさん)



冷麺(具たくさんな麺類)・・・とりあえず野菜やハムをのせて、ガツガツ食べます。栄養もあるし、最高です(タヌキさん)



きりっと冷やしたチョコ・・・ビター系のチョコを冷蔵庫に冷やして食べると最高においしいです。(カバさん)



ビール・・・食べ物とはいえないかもしれませんが、暑い日に飲むビールは最高です。(ゾウさん)

## 『夏バテ対策』



よく寝る・・・クーラーや扇風機を駆使して、安眠できる環境作りをします。(キリンさん)



薄着をする・・・家では、健康のためにクーラーをつけず、できるだけ薄着をしています。(ライオンさん)



冷たい料理を食べる・・・食欲がなくなっただてるのが怖いので、冷たい料理を食べて元気を出します。(クマさん)





空調の効いている場所で長居する・・・家に帰る前に、コンビニやカフェなど、クーラーの効いている場所で長居します。(サルさん)





辛いものを食べる・・・韓国料理などの辛い料理を食べる。一味などをドンドンふりかけて食べる。(トラさん)



# 『リフレッシュ！私の気分転換術』

1  トークをする…「今日はグチを言わせてください（涙）」とお友達にお願いして、ひたすらしゃべる。（シカさん）

2  仕事以外の世界をもつ…私は英会話教室へ通っています。明るい先生と話していると、リフレッシュします。（ヒツジさん）

3  音楽を聴く・歌う…通勤中、車の中で好きな歌を熱唱します。私のささやかなステージです。（トリさん）

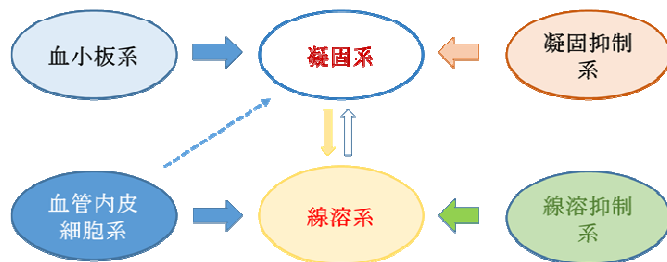
4  身体を動かす…水泳に週1回通っています。何も考えずにガンガンに泳ぐとスカッとします。（リスさん）

5  自然にうれる…琵琶湖や万博公園にいきます。（ネズミさん）  
 代々木公園で散歩するのが楽しみです。（ウシさん）

凝固検査の続きです。

## 5. 凝固に関連する反応系

血液はそれ自体がもっている凝固するという性質と、全身的な生体制御によって流れ続けさせようとする作用、の2つのバランスの上で成り立っています。生体内では血液を流れ続けさせるための作用が全身的な生体制御で行なわれていると考えられます。血液を流れ続けさせる作用は、①凝固を起こさせない作用、と、②凝固反応を止める作用、③凝固したものを溶かすことによって再び流れさせるようにする作用、の3つが考えられます。①に該当するものとしては血管内皮細胞の機能として扱われ、組織因子の血液内流入の阻止など、②に該当するものではAT-ⅢやヘパリンコファクターⅡ、活性化プロテインCなどが挙げられます。



### A 血管系

血液自体は常に「固まる」性質を有するため、正常な場合には「固まる」性質を抑制し、「常に流れる」作用が血管壁＝血管内皮細胞によってコントロールされている。現在判っている代表的なものはTM(トロンボモジュリン)、あるいはHcⅡ(ヘパリンコファクターⅡ)がある。血管狭窄は血栓形成の一因になる。

### B 血小板系

血小板は異物面に対して粘着し、変形、凝集という機能を発現させる。さらに凝集した血小板は内部物質を放出し、さらなる血小板凝集を引き起こす。これにより一次止血は完成する。ただ、この血栓(白色血栓または血小板血栓という)では物理的に強度が弱いため、重症な血管の破断の場合には凝固系の発動が不可欠となる。

### C 凝固系

凝固系は内因系と外因系に大別され、内因系では凝固第ⅩⅡ因子の活性化が凝固の開始であり、外因系では組織因子の血液(血漿)混入が凝固開始の引き金となる。凝固の反応系は最終生成プロテアーゼとしてトロンビンを産生させ、トロンビンはその基質(Substrate)であるフィブリノーゲンをフィブリンに転化させ、これが血栓形成の主材料となる。

### D 線溶系

プラスミンというプロテアーゼによって引き起こされる現象で、血液凝固反応で産生されたフィブリンを分解してFDPを産生させる。このプラスミンは凝固第Ⅰ、(Ⅱ)、Ⅴ、Ⅷ、ⅩⅢ因子も分解することができる。血栓が形成された後、血管内皮細胞から増殖の信号(t-PA)が出されると、血栓内に混入したプラスミンが血栓を溶解し、修復がなされる。