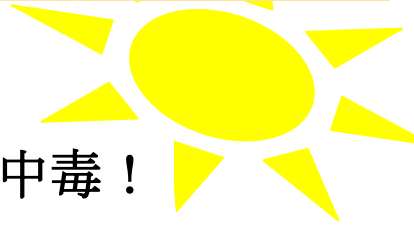




夏だ！

気をつけよう！



熱中症とは

黒木 伸一



熱中症と食中毒！

高温多湿の環境下で体の水分や塩分のバランスが乱れ、その結果発症する種々の症状を熱中症といいます。重症例は命にかかわるともあり、昨年の記録的猛暑では全国で約 1700 人が死亡し、日本人の平均寿命にも影響が出ました。

正しく熱中症を知り、傾向と対策を立て予防しましょう。

熱中症になりやすい人は高齢者、乳幼児、熱や下痢、嘔吐など脱水状態にある人、心臓病、糖尿病、認知症がある人たちです。



症状からみた重症度と対処法



I 度 めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の発汗

II 度 頭痛、嘔気、嘔吐、全身倦怠感⇒医療機関を受診

III 度 意識消失、痙攣、呼びかけに返事がない、ふらついて歩けない、高体温⇒救急車で入院

熱中症になってしまったら

I 度: 水分の補給 お茶、水道水など身近にある水分なら、なんでも結構ですが更に経口補水液(OS-1)スポーツドリンクなどは更によいでしょう。

体の冷却 涼しいところへ移し、衣服を緩めアイスノンや水枕などで冷やします。

冷やす場所は頭や首、わきの下や足の付け根などです。

また(冷たくない水で)濡らしたタオルで体全体を拭いてから扇風機やうちわの風に当てるのも効果的です。

熱中症は人命に関わる緊急事態につながる事があるため早めの対処が必要です。

II 度: 冷却しつつ医療機関へ受診させ、場合によっては補液(点滴)を受ける。

III 度: 直ちに救急車を呼び病院に入院。



熱中症にならないために・・・

- ① 体調の管理: 睡眠不足と過労を防ぎましょう。
- ② 環境整備(場所、服装など): 通気性をよくし日陰での行動に努めましょう。
- ③ 水分補給: 喉が渇く前にこまめに補給しましよ

毎日の生活の中で、時々体温や脈を測って自分の平常時の熱や脈拍を知ることは熱中症の予防のみならず体調管理を行う良い習慣です。血圧を測る、顔色を見る、便や尿の色をなど観察するなど健康の為自己管理に役立ててください。



～ナースのつぶやき～

ペットボトル症候群ってご存知ですか？

甘い飲み物を多量に飲むと急激に血糖値が

上昇します。特に糖尿病の方は注意が必要です。

500ml のペットボトルのスポーツドリンクにも角砂糖にし

て約16個分くらい入っているそうです。 😊 (NN)



食中毒

福田 純



今年4月下旬、焼き肉チェーン店で生のユッケ等を食べ、4人の死者を出した集団食中毒事件は記憶に新しい。7月から9月に多いとされる食中毒。年間発生の半数以上がこの期間に集中する。食中毒にならないためのポイントを学習し、この暑い夏を元気に乗り切ろう！

食中毒とは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有害・有毒な成分を含んだ食品を食べる事によって起こる健康被害で、多くの場合、腹痛や下痢（時には水様便）、嘔気・嘔吐、食欲不振や全身倦怠感（だるい）、発熱など急性の胃腸症状を呈する。

これらの症状が出現した時、何が原因だか考えてみよう。

- ① 微生物（細菌・ウイルスなど）によるもの
- ② 化学物質（農薬やヒ素など）によるもの
- ③ 自然毒（ふぐ毒やキノコなど）によるもの
- ④ その他（アレルギーなど）によるものに大別する。



細菌やウイルスが原因で起きる食中毒が大半で、時に死亡者が出る恐ろしいボツリヌスや腸管出血性大腸菌などがある。また、食中毒の多くは死なないうまでも腹痛、頻回の嘔吐や下痢が続き辛い思いをします。



さてこれらに罹らないための対策が下記の表です。

～厚労省：食品安全委員会HPより～

ポイント1	食品の購入	新鮮な物、消費期限を確認して購入する等
ポイント2	家庭での保存	持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する等
ポイント3	下準備	手を洗う、きれいな調理器具を使う等
ポイント4	調理	手を洗う、十分に加熱する※等
ポイント5	食事	手を洗う、室温に長く放置しない等
ポイント6	残った食品	きれいな器具容器で保存する、再加熱する等

医療機関へ受診するタイミング

- *腹痛、嘔吐、下痢が激しい時
 - *高熱が続く時
 - *水分が充分に取れない時
 - *頭痛やめまいが続く時
 - *モノが2重に見えたり精神不穏などの神経症状が出現した時
- これらの時は速やかに受診して治療を受けましょう！
又、ノロウイルスは家族間でうつり広がるので注意が必要です。

8	日	月	火	水	木	金	土	9	日	月	火	水	木	金	土	10	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6						1	2	3								1
7	8	9	10	11	12	13		4	5	6	7	8	9	10		2	3	4	5	6	7	8	
14	15	16	17	18	19	20		11	12	13	14	15	16	17		9	10	11	12	13	14	15	
21	22	23	24	25	26	27		18	19	20	21	22	23	24		16	17	18	19	20	21	22	
28	29	30	31					25	26	27	28	29	30			23	24	25	26	27	28	29	
																/30	/31						

休診

黒木先生のみ休診

11月に毎年恒例の「健康アラカルト」を川岸会館にて開催いたします。日時につきましてはきま次第お知らせいたします。

ふくだ内科・循環器科

戸田市川岸2-7-30

TEL 048-431-3737 Fax 048-431-2951 URL <http://www.hh.iiij4u.or.jp/~j-fukuda/index.htm>

