

# すこやか Sukoyaka



TSURUMI, Special edition  
「熱中症について」

健康管理センター

「腎臓病は早期発見が大切」

介護老人保健施設シエモア鶴見

「シエモア鶴見の8月行事」

健康のワンポイント

「風しんについて」



杵築市 酔屋の坂

2024. August  
Vol. 611



## 熱中症について

小児科 科長 安部 義一

### 熱中症とは?

ヒトは37℃前後の狭い範囲に体の温度を調節している動物です。体内では生命を維持するために多くの営み(これを代謝といいます。)がなされていますが、そのような代謝や酵素が効率良く働くことができるのがこの温度とされています。

私たちの体では、運動や体内での様々な化学反応によって常に熱が産生されるので、暑い環境下でも、異常な体温上昇を抑えるための、体温調節機構が備わっています。例えば、暑い時には末梢の血管が拡張することで、皮膚に多くの血液を分布させ体温低下を図ることができます。また、汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われる(気化熱)ことから体温の低下に役立ちます。

体内で本来必要な重要臓器への血流が皮膚表面へ移動し、また大量に汗をかくことで体から水分や塩分(ナトリウムなど)が失われるなどの脱水状態が起こり、この状態に対して、体が適切に対処できなければ、筋肉のこむら返りや失神(いわゆる脳貧血:脳への血流が一時的に滞る現象)を起こします。そして、熱の産生と熱を逃がすバランスが崩れてしまえば、体温が急激に上昇します。このような状態が熱中症です。(図1)

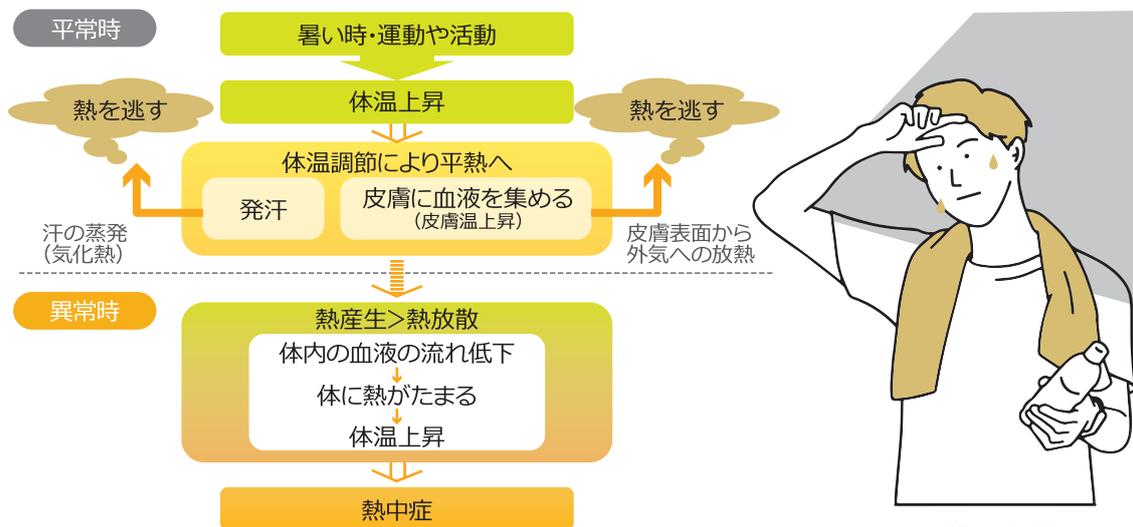


図1:熱中症が起こる仕組み  
(環境省 熱中症環境保健マニュアル2022を改変し作成)

外で活動をする際は、  
日陰などで休憩をとりながら、  
こまめな水分補給を!

外気温が高くなると、熱を体の外に逃がしにくくなるため、主に汗をかくことによって熱を下げます。汗をかくと水分や塩分が体外に出てしまうため、体内の水分・塩分が不足し、血液の流れが悪くなるので、適切な水分・塩分の補給が重要です。お茶やコーヒー、紅茶などはカフェインを含んでおり、脱水を助長しうるので、経口補水液や麦茶などがいいでしょう。

## 熱中症が起こりやすい条件は？

熱中症は平たく言えば、熱が体内にこもり、その熱を上手く下げることができないことで引き起こされます。そのため、高温・多湿になる場所（工事現場、運動場、体育館、一般の家庭の風呂場、気密性の高いビルやマンションの最上階など）や、高齢者や小児、低栄養や下痢、感染症等で脱水気味の人、激しい運動などは熱中症を起こしやすい条件ですので、特に注意が必要といえるでしょう。思春期前の子どもは汗腺をはじめとした体温調節能力がまだ十分に発達していないために、高齢者と同様に熱中症のリスクが高くなります。（図2）小児で顔が赤く、ひどく汗をかいている場合には、深部体温がかなり上昇していることが予想されるので、涼しい環境下で十分な休息を与えましょう。

新型コロナウイルスの流行下にあり、マスクを着用することが日常になった昨今ですが、マスク着用下のジョギングなどでは呼吸障害を引き起こし熱中症などが発生してしまう可能性があるとも報道で指摘されているところです。一方、マスク着用が身体、特に体温に及ぼす影響を学術的に研究した報告はあまりないようです。

現時点ではマスクをつけて運動しているから必ず熱中症になりやすいとも言えないようですが、心拍数、呼吸数、二酸化炭素、体感温度の上昇が起こることは報告されており、マスクをつけることで体に負担がかかると考えられます。人との距離（2m以上）が確保できており、会話をほとんど行わない場合ではマスクの着用は不要でしょう。（環境省のホームページにも明記されています。参考ホームページ：環境省へようこそ！（env.go.jp）

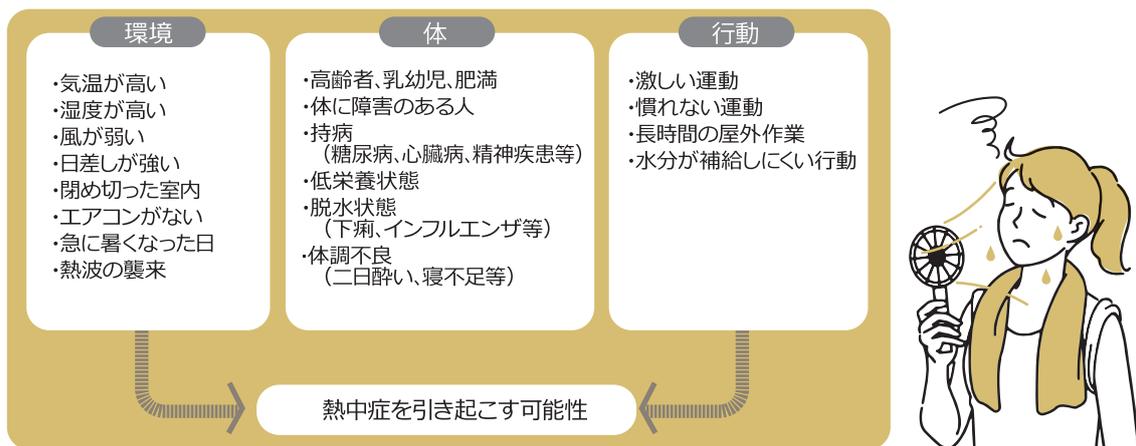


図2:熱中症のリスク(環境省 熱中症環境保健マニュアル2022を改変し作成)

## 熱中症の症状

熱中症は症状の程度によって3段階に分類されます。それぞれの重症度で症状が異なります。軽症であれば、熱感やめまい、立ちくらみや足がつる（こむら返り）などの症状が現れます。多くは軽症～中等症ですが、重症になれば死に至ることもあります。倦怠感や頭痛、意識の状態がおかしいと思えば、速やかに医療機関を受診するようにしてください。（図3）

すぐにできるケアとしては、涼しい環境で休ませること、服を緩めて、身体を冷やすことなどが有効です。

文中やイラストでも示しているように、体表近くに太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的です。具体的には、頸部の両側、腋の下、足の付け根の前面（そけい部）等です。そこに保冷剤や氷枕（なければ自販機で買った冷えたペットボトルやかち割り氷）をタオルなどで包んで当てます。

冷やした水分(経口補水液)を摂らせることは、体内から体を冷やし水分補給にもなるため、有効です。熱が出た時に顔の額に市販のジェルタイプのシートを張っているお子さんをよく見かけますが、残念ながら体を冷やす効果はありませんのでご注意ください。

このような症状があれば…

**重症度Ⅰ度 (軽症)**

- 意識ははっきりしている
- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服を緩め体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。

**重症度Ⅱ度 (中等症)**

- 吐き気がする・吐く
- 頭ががんがんする(頭痛)
- 体がだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

医療機関を受診

速やかに医療機関を受診しましょう。

**重症度Ⅲ度 (重症)**

- 意識がない
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- からだがひきつる(けいれん)
- まっすぐ歩けない、走れない
- からだが熱い

救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。

### 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…  
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。  
最初の処置が肝心です。

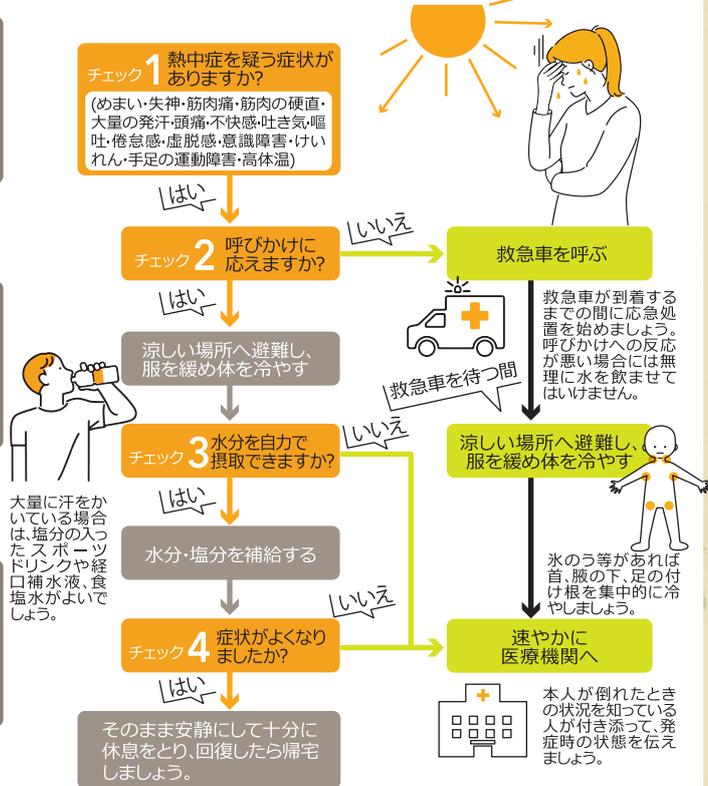


図3:熱中症の重症度と応急処置(環境省 熱中症環境保健マニュアル2022を改変し作成)

### 熱中症の予防

熱中症は生命にかかわることのある病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。体温の上昇を抑えるには、薄着になる、日陰に移動する、水浴びをする、冷房を使う等が挙げられます。日常生活では、体調への配慮と行動の工夫(暑さを避ける、活動の強さ、活動の時期と持続時間)、および住まいと衣服の工夫が必要です。

### おわりに

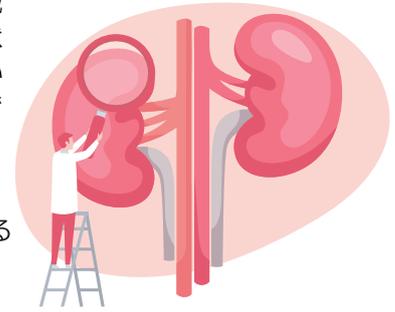
熱中症は適切に対処すれば予防可能な疾患です。これからが夏本番です。こまめな水分補給を心掛けながら、夏を乗り切りましょう！

出典:環境省 熱中症環境保健マニュアル2022





腎臓は血液の成分をろ過し、老廃物を排泄する大切な臓器です。腎臓は予備能力が大きな臓器のため症状がかなり悪化しないと、自覚症状はあらわれません。また、腎臓はいったん悪くなると自然には治りにくいので、進行する前に早く病気を見つけることが大切です。自覚症状だけでなく、定期的な尿検査が早期発見につながります。



### 腎臓病の主な初期症状

- ・体がだるい・疲れやすい・食欲がない・顔色が悪い・むくみ・血圧が高くなる
- ・尿の異常(血が混じる・蛋白が出る)



### 尿検査で気を付けること

- 前日**
  - …なるべくビタミン剤の入った飲み物や食べ物を取らないようにしましょう。
  - …夜遅くまで運動しないようにしましょう。
- 当日**
  - …激しい運動はしないようにしましょう。
  - …検査前の入浴は控えましょう。
  - …おしっこが出ないときはペットボトルのお茶ではなく、なるべく水を飲みましょう。



### 検査の内容

尿検査には定性検査と尿沈渣があります。

- 定性検査** …試薬を染み込ませた試験紙で調べる簡易検査です。
- 尿沈渣** …顕微鏡を使って調べる検査です。(当センターでは尿潜血1+以上、かつ40歳以上が対象)



### 尿検査の結果からわかる腎臓病のいろいろ

- 腎盂腎炎** 腎盂(腎臓の尿をためておく所)やその周辺の組織が細菌によって炎症を起こしている状態です。
- 腎結石** 結石と呼ばれる石のような塊が腎臓にできる病気のことです。
- 急性腎不全** 急激に腎機能が低下する状態(数時間~数日)。尿から老廃物を排泄できなくなり水分量・塩分量を調節できなくなります。救急医療を必要とする重篤な疾患です。
- ネフローゼ症候群** 尿中に大量のたんぱく質が排出されることにより、血液中のたんぱく質濃度が薄くなってしま病気です。
- 糸球体腎炎** 糸球体(小さな穴が多数あいた微細な血管でできた球状の腎組織で、それらの穴を通して血液がろ過されます)が侵される病気です。むくみ(浮腫)、高血圧および尿中の赤血球の検出を特徴とします。感染症、遺伝性疾患、自己免疫疾患など、様々な病気が原因で発生します。
- 腎腫瘍** 腎臓にできる腫瘍の大半は悪性で腎がんと呼ばれます。中でも腎尿細管上皮細胞由来の腎細胞がんが大部分を占め、発生頻度は人口10万人あたり2.5人程度です。男女比は約3:1で男性に多くみられます。
- 高血圧による腎臓病**
- 糖尿病による腎不全**

尿検査で沢山の病気を見つけることができます。早期発見、早期治療で大切な腎臓を守っていきましょう。

依頼書をもらったら軽視せずに、必ず病院で受診しましょう。





通所  
夏の壁飾り

デイケアでは『南の島』の壁飾りを作りました。今回も細かい作業があり、制作に参加してくださった利用者様から「完成できるのかしら」と不安の声もありましたが迫力満点の作品が出来上がりました。あまりの仕上がりに「ハワイみたい。作品の前でフラダンスを踊ろう」ということでスタッフと一緒に踊りました。



Aloha 'Oe~♪

7月に、下半身の運動に効果的なリハビリ器具『レッグプレスマシン』を導入しました(写真※)。これは座位で下肢の屈伸(特に伸展)の筋力運動を行う安全な器械です。認知症や痛みがなければ、どなたでも使用することができ、利用者様からは「これは簡単でいいな」、「効きそう」と好評です。



レッグプレスマシン

しばらくは厳しい暑さが続くと思われます。熱中症予防には水分をこまめに摂ることがとても重要です。ただし、スポーツ飲料など糖分が多い飲み物は血糖値が上がるので摂り過ぎに注意してください。また、エアコンも上手に活用して暑さに負けないようにセルフケアを心がけましょう。

入所  
カラオケレク♪

入所フロアでは通信カラオケシステムを導入し、感染対策を行いながら“カラオケレクリエーション”を開催しています。昭和の名曲を自慢の美声で歌われたり、十八番のポップな曲をみんなで一緒に歌ったりと、たくさんの笑顔に満ちたレクリエーションになりました。利用者様からは「歌が歌えてうれしい」、「これからもたくさん歌えるように頑張る」、「みんなでいっしょに楽しめた」等のお声があがり、いつも次回の開催を楽しみにされています。

シエモア鶴見ではこれからも利用者様がみなさん笑顔で楽しめるレクリエーションを企画・開催して参ります。



熱唱~♪



令和  
7年度

# 季節刊行物のご案内

毎日の農業に  
役立つ一冊



農業手帳

横 84mm × 縦 146mm



日々の生活を彩る  
農家の  
ベストセラー



農事暦

A5判：本文40ページ



農の風景を  
身近に



新発売

世界農業遺産  
カレンダー

B4切：14枚両面中綴



【風しんについて】

風しんとは

風しんは、風しんウイルスの感染によって起こる急性熱性発疹性の感染症です。風しんウイルスに感染すると、約14日から21日の潜伏期間の後に、発疹、発熱、リンパ節の腫れが認められます。

風しんウイルスは麻疹ウイルスほど感染力は強くありませんが、飛沫感染により周囲に広がり、特に妊婦が風しんにかかると、お腹の中の赤ちゃんが風しんウイルスに感染し、先天性風しん症候群(難聴、心疾患、白内障、精神や身体の発達の遅れなどの障がい)をもった赤ちゃんが生まれる可能性があります。

令和2年以降、大分県において発生報告はありませんが、平成31年に全国的に風しんの報告数が増加した時は、大分県においても患者11名が報告されています。

もし、症状等から風しんが疑われる場合は、事前に医療機関に電話等で相談を行い、医療機関の指示に従って受診してください。また、マスクを着用して受診してください。



予防方法

風しんにかからないようにするためには、あらかじめ予防接種によって、免疫を獲得しておくことが大切です。

先天性風しん症候群の発生を防ぐためには、特に、以下のことに該当する方については、風しんの予防接種を受けることの検討をお願いします。

- (1) 妊婦の夫、その他の同居家族
  - (2) 妊娠希望者または妊娠する可能性の高い者 ※1, 2
- のうち、風しんのり歴や予防接種歴がない等、風しんに対する免疫が低いと考えられる方。
- ※1 妊娠出産年齢の女性で風しんワクチン(もしくは麻疹風しん混合ワクチン)を接種する場合は、妊娠していない時期(生理中またはその直後がより確実)にワクチン接種を行い、その後2ヶ月間の避妊が必要です。
  - ※2 妊婦自身は風しんワクチン(もしくは麻疹風しん混合ワクチン)の接種を受けることは出来ません。

大分県厚生連健康管理センター  
農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	201
		姫島	11
		杵築	123
		山香	0
	中部エリア	大分	29
		由布	16
	南部エリア	臼杵	75
		野津	8
		佐伯	14
	豊肥エリア	豊後大野	27
		竹田	36
	北部エリア	豊後高田	21
		中津	26
		宇佐	26
		安心院	4
西部エリア	日田	4	
	玖珠	32	
	九重	6	
JA べっふ日出		132	
大分大山町農協		0	
下郷農協		0	
合計		791	
6月受診者数		3,273	

編集後記

8月になり、今年は例年にも増して暑い夏となっておりますね。この時期に気を付けたいのはやはり熱中症です。こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前に水分を取るようにして、楽しい夏をお過ごしください。 N.S

