あおぞら

Vol. 64
2021.8月号

Denenchofu Central Hospital Free Paper

TOPICS：熱中症と新しい生活様式

新型コロナウイルスが流行してから2度目の夏を迎えました。未だ感染拡大の収束が見えず、感染防止の基本である、①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い ④3密（密集、密接、密閉）を避ける等の、「新しい生活様式」が継続して求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを今月号にまとめましたのでご参考になれば幸いです。

熱中症について

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。重症度によって次の三つの段階に分けられます。

Ⅰ度：現場での応急処置で対応できる軽症
Ⅱ度：病院への搬送を必要とする中等症
Ⅲ度：入院して集中治療の必要性のある重症

分類	症状	症状からみた診断	重症度
Ⅰ度	**めまい・失神** 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し熱失神と呼ぶこともあります。	熱失神	
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。 発汗に伴う塩分（ナトリウム等）の欠乏により生じます。	熱けいれん	
	手足のしびれ・気分の不快		
Ⅱ度	**頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感** 体がぐったりする、力がはいらない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労	
Ⅲ度	**Ⅱ度の症状に加え、** **意識障害・けいれん・手足の運動障害** 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある（全身のけいれん） まっすぐ走れない・歩けない等。	熱射病	
	高体温 体に触ると熱いという感触です。		
	肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは医療機関での採血により判明します。		

出典：公益社団法人全日本病院協会「みんなの医療ガイド 熱中症について」https://www.ajha.or.jp/guide/23.html
厚生労働省「熱中症診療ガイドライン2015」https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10800000-Iseikyoku/heatstroke2015.pdf

熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑い中運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったときなど、身体が暑さになれていない時期でも熱中症にかかりやすくなります。また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり、救急要請の発生場所では、住宅等居住施設が全体の３７％を占め最も多く、次いで道路・交通施設が２５％を占めています。屋外での熱中症だけでなく、最近ではこの様な室内型熱中症が注目されています。

こんな日は注意しましょう

- 気温が高い日・湿度が高い日
- 風が弱く日差しが強い日
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

注意が必要な方

- 高齢者・幼児
- 肥満の方
- 持病のある方
- 体調の悪い方（寝不足や二日酔い）
- 暑さに慣れていない方

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

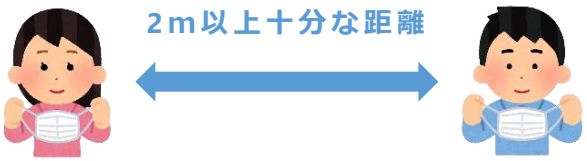
マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散防止に有効です。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人との十分な距離（少なくとも２m以上）が確保できる場合には、マスクを一時的にはずすことも考慮しましょう。

※外出時は暑い日や時間帯を避け、日傘や帽子、涼しい服装を心がけましょう。

〈注意すること〉

- ✓ **強い負担の作業や運動は避ける**
- ✓ **のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける**
- ✓ **周囲の人との距離を十分にとれる場所（少なくとも２m以上）で、マスクを一時的にはずして休憩する**



エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。

換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

窓開けのポイント

風の流れができるよう二方向の窓を一回、数分間程度全開にしましょう。窓が一つしかない場合でも入口のドアを開ければ、窓とドアの間に空気が流れます。扇風機や換気扇を併用したり工夫すれば換気の効果はさらに上がります。

出典：公益社団法人全日本病院協会「みんなの医療ガイド 熱中症について」https://www.ajha.or.jp/guide/23.html環境省「熱中症予防　リーフレット」https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_leaflet.pdf「令和２年度の熱中症予防行動（リーフレット）」https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf　厚生労働省「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントをまとめました」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

涼しい場所への移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることできない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

日頃の健康管理

「新しい生活様式」として、毎朝など定時の体温測定や健康チェックを行うことは、熱中症　予防にも有効です。ご自身の平熱を知っておく　ことで、発熱に早く気づくことができます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は無理せず、自宅で静養するようにしましょう。

暑さに備えた身体作りのポイント

暑くなり始めの時期から適度に運動を行いましょう。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行ってみましょう。　また、運動をする際は特に水分補給を忘れずに行ってください。1日あたり1.2リットル（ペットボトル500ml 2.5本コップ約6杯）大量に汗をかいた時は塩分を忘れずに補給しましょう。

出典：厚生労働省 「新しい生活様式における熱中症予防行動のポイントをまとめました」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html 「３つの密を避けるための手引き！」
https://www.city.tachikawa.lg.jp/kenkosuishin/documents/3mitutebiki.pdf
環境省 「令和２年度の熱中症予防行動（リーフレット）」
https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf

水分補給といっても…清涼飲料水ケトーシス（ペットボトル症候群）にご注意を！

医療用語では「清涼飲料水ケトーシス」と呼びます。ご自分が糖尿病であることに気づいていない方が、糖尿病の症状のひとつである「喉の渇き」のため、砂糖の入ったペットボトル入りの飲料を多飲した結果、著しい高血糖とケトーシス（血液中のケトン体が増えて血液が酸性になる状態）を来した状態で「ペットボトル症候群」という通称でも知られています。ペットボトル入りの飲料すべてが原因になるわけではありません。近年ではミネラルウォーターやお茶飲料、炭酸飲料なども無糖のものが多くなっており、パッケージに記載の栄養成分表示を参考にしてください。「清涼飲料水ケトーシス」は少なくても1カ月以上、10%程度の糖分を含む清涼飲料水を毎日1.5ℓ以上飲んで、急激に血糖値のあがるケトーシス（糖尿病の中でも血液中にケトン体が増えている重たい症状）になることで、症状としては、著しい　喉の渇き、体重減少、倦怠感が出たりします。ひどくなると意識がもうろうとし、昏睡状態に陥ることもあります。

✓ パッケージを見てみましょう

清涼飲料水は、消費者のニーズに合わせて、糖を含んだ飲料から、低糖、微糖、無糖、そしてゼロカロリーの飲料まで幅広い品揃えがあります。

✓ 「カロリーゼロ」「低カロリー」とは？

カロリーに関する表示は健康増進法で定められています。清涼飲料水の場合、100mℓあたり5kcal未満は「カロリーゼロ」、100mℓあたり20kcal未満の場合は「ローカロリー」や「低カロリー」とも表示できます。

✓ 「低糖」「微糖」「無糖」とは？

飲料100mℓあたり糖類2.5g未満の場合は「低糖」「微糖」と表示できます。また、飲料100mℓあたり糖類0.5g未満の場合は「無糖」と表示できます。一方「甘さ控えめ」など味覚に関する表示は法律で定められた基準はありません。

✓ 糖分は「炭水化物」

糖分の摂取を気にされている方は、パッケージ裏面（紙容器は側面）等に記載されている栄養成分表示を参考にしましょう。栄養成分表示には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の順で記載されています。また、炭水化物は糖質と食物繊維の合計で、清涼飲料水の多くの商品は炭水化物が糖分にあたります。

✓ ライフスタイルにあわせて選びましょう

人によって、食生活や日々の運動量、ライフスタイルはさまざまです。食事やおやつなど、他の食品からの摂取とあわせて、炭水化物の摂取は過剰にならない程度で選びましょう。清涼飲料水はさまざまな商品がありますので、栄養成分表示を参考に、それぞれの生活習慣やライフスタイル、健康管理に合わせて上手にご利用ください。ただし、糖尿病や糖尿病予備軍の方は血糖値が上がりやすいので、特に糖分の摂取についてはご注意ください。

出典：一般社団法人全国清涼飲料連合会「清涼飲料水を知る」http://www.j-sda.or.jp/learning/

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸ホームページ「新型コロナウイルスへの備え ■手洗い」https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html

発行 医療法人社団七仁会 田園調布中央病院
〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435