

# 熱中症に気をつけて!

代々木病院 内科 富樫典子 (医師)

5月25日、気象庁から3カ月予報が出ました。東日本以西の平均気温は平年並みか、平年より高くなる見込み…昨夏のような狂った暑さは避けられる!とはいっても、昨年の熱中症騒ぎは記憶に新しいところです。今のうちに病気をよく知り、正しく予防しましょう。

熱中症とは、非常に暑い環境のもとで体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもって起こるさまざまな症状の総称です。体内の水分や塩分のバランスが失われ、具体的には、めまい・けいれん・吐き気・頭痛などの症状がおこり、ひどい時には意識がなくなり死に至ることもあり得ます。

熱中症といえは炎天下の屋外で起こると思

われがちですが、実際には全体の約3割、特に65歳以上の高齢者では約半数が室内で熱中症になっていきます。

ではなぜ高齢者は重症化してしまうのでしょうか。

原因として、加齢に伴うさまざまな感覚の衰えがあります。皮膚で温度を識別する感覚が衰え、汗が出にくくなり、また、のど

の渇きを感じる感覚が鈍り、水を飲む回数が減ります。

さらにトイレに行く回数を減らそうと水分を我慢する傾向にあるのも危険です。にもかかわらず、腎臓の働きも弱っているため、尿が濃くならず脱水になりやすいのです。

最後に室温調整。屋内で発症した熱中症の約9割が、エアコンがないか停止されていたという統計もあります。

具体的予防として (1) まず十分な水分摂取。たとえば2時間おきにコップ1杯など、時間を決めて確実に摂りましょう。特に外出前や入浴前には、外前や入浴前には、のどが渇いていなくても多めに飲むようにしましょう。ただし、心臓や腎臓の病気がある方も体感温度で2度も下

方はまず主治医にご相談ください。

(2) 外出時は帽子をかぶり、風とおしのよい涼しい衣服を身につけるようにしましょう。

(3) 最後に室温調整。屋内で発症した熱中症の約9割が、エアコンがないか停止されていたという統計もあります。

そこで「節電」を気にしながらエアコンを上手に使うポイント! 家庭用エアコンの消費電力のほとんどは、温度を下げる時に使われます。ですから暑いと感じたら「温度をさげる」のではなく「強風」にします。強風でも体感温度で2度も下

# 歯科シリーズ

## その10



代々木歯科 歯科医師 南條芳久

ブラッシングの目的

歯周病を治すためのブラッシングの目的は、歯垢除去と歯の周囲の歯肉にやさしい刺激を与えてマッサージュ効果を与えることです。効果の上がる「ブラッシング」のポイント

★「ながら磨き!!」がおすすめ

気持ちを切り替えて、テレビなどを見ながら、新聞を読みながら、座って磨きましょう。気持ちがせいていたり、洗面台などに立って磨くのは、上手に磨けません。

★歯磨き剤は使わない!!

歯磨き剤に含まれて



いる①清涼剤は、汚れがまだ落ちていないのに、さっぱりして磨けた気分になる。②研磨剤は歯の表面も研磨しているためすぐに口を

ゆすぎたり、長く歯を磨くことができない。★出てくる唾液は飲み込む!!

歯ブラシを使っていて、唾液がなんとなんと、汚いイメージがある。飲み込みがなかなかできない人がいます。が、口の中の歯垢などは飲み込んでしまったら、体を害することはありませぬ。むしろ、唾液を飲み込みながらでないと、ていねいな歯磨きもできません!

★1日1回は長時間ブラッシング。目安は就寝前に約20分以上

磨く

ブラッシングで歯肉の治る力を引き出すためには、十分な時間が必要です。

歯ブラシの使い方

★柔らかいブラシで歯と歯肉を「もむ」ように

図のように毛先を歯と歯の間に入れて、やさしく歯や歯肉をもむように小さくふるわせ

★口の奥や、歯と歯の間の奥には、歯ブラシを立てて植毛部の頭やかかとを使う

まずは、代々木歯科の歯科衛生士にご相談ください。

歯科の連載はいったん休止します。今までも読みたい方がたくさんいました。

ほとんど無音

1~2ミリ振るわせると毛先が歯間に入ったまま

毛先を歯間の歯肉に突き立てる

磨れるにつれて思い切り

これからの季節、野山へ遊びに行ったりするだけでなく、日常生活の中でも多いのが虫刺されではないでしょうか。

そこで、都会に増えている身近な虫の蚊についてお伝えしようと思ひます。

蚊はブラントや空き缶にたまった水などが発生源になっている場合があります。そのため雨水などはこまめに除去しておくことが大切です。マンションの高層階などは、風が強いので蚊も来ないと思ひますが、最近ではエレベーターで一階に登ってきた蚊がプラントなどにたまった水で繁殖することも多いようです。

刺されやすい人は体温が高く、二酸化炭素や臭い、汗などと一緒に分泌されるものが蚊をおびき寄せていると言われています。そのため、酔っ払った人や子供が特に刺されやすいようです。

日本では蚊に刺されても腫れや痒みで済まることが多いのですが、海外だと特に感染症に対する注意が必要になってきます。蚊が病原体を運んでくることがあるからです。日本脳炎(アジア)やデング熱(南米・アフリカ・アジア)、マラリ

# くすりの話あれこれ 65



「蚊に刺された!」と思った時には

小澤瑞恵 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

まうことがありますが。しかし、掻きすぎることによって皮膚炎をおこしてしまったり、掻き壊した皮膚から細菌が入り、化膿したりする場合があります。そのため痒くても掻くのではなく冷やすのが効果的です。

市販の薬を使う場合、ステロイドや局所麻酔薬の成分が入っている場合があります。皮膚の感覚を少し麻痺させるため痒みを抑えられますが、何度も使うことで局所麻酔剤のアレルギーになってしまふ場合もあるので、注意が必要です。ステロイドの成分は長く使用し続けることがなければ、それほど問題は無いといわれています。かゆみや腫れが続いたり範囲が広がったりするようなら、皮膚科を受診するのが良いと思います。

予防に虫除けを使う場合、顔に直接スプレーすると眼や口に入り危険です。手に出して顔に塗るようにすると良いでしょう。

# ヘルパー募集 東京さくら福祉会

- 時給1300円 (経験3ヶ月以上) + 移動・記録手当支給 (1件につき300円) 時間外・日・祭日時給UP
- 週1日、1時間からOK
- 勤務地は千駄ヶ谷・幡ヶ谷・大久保・桜丘
- お問い合わせは本部まで 世田谷区桜丘4-7-17 TEL 03-5477-2130

# 看護師をご紹介します

「命は平等」の看護を充実させたい! 読者のみなさん、看護師をぜひご紹介ください。



問い合わせ先 代々木病院総看護師長室 電話 03(5411)9581 FAX 03(3404)7456