

## 健康管理(夏対策)奨励について

KST企画室

日本の夏は温度だけでなく湿度も高いので、大変過ごしにくいと言われてきました。しかし、近年は冷房の効いた室内と暑い戸外の温度差に身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩すということが多くなってきました。そこで、健康管理の夏対策として、サンシングループ全体で次のとおり展開いたしますので、周知してください。

### 夏場を乗り切る7つのコツ

#### 1. 生活リズムの安定化

就寝と起床時刻を一定に保つことと、決まった時間に食事ができれば、ほぼ生活のリズムがくずれることがありません。

#### 2. 寝つきをよくする工夫

眠れないからといって、就寝中のクーラーのつけっぱなしは禁物です。夏風邪や下痢、体調不良の原因になります。お風呂はぬるめにゆっくりと入りましょう。

#### 3. 冷房の上手な利用

湿度の高い日本の夏では、除湿(ドライ)をするだけでも、不快感はかなり和らぎます。冷房にする場合には、外気温との差を5～6度以内にします。温度差が大きいと自立神経失調になり、体調を崩す原因になります。冷え性の方、関節痛や筋肉痛などの方は靴下を履く、上着を羽織るなどして保温するようにしてください。

#### 4. 涼しくする工夫

風通しをよくするなど住居等に涼しさの工夫をしましょう。

#### 5. 涼しい服装

こまめに下着を替えたり、濡らしたタオルで体を拭いて効率よく汗が熱を奪えるようにする。

#### 6. 適度な運動

朝涼しい時の散歩など、快い疲れは食欲も増しますし、寝つきもよくなります。体内リズムも保つことができます。夏バテ予防の最良の対処法は、常日頃から軽いウォーキングなどの運動を習慣的にしておくことです。

#### 7. 栄養バランスのある食事、食欲を増加させる工夫

- |                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| ・疲労回復の有機酸          | (梅干・レモン・醸造酢)                |
| ・エネルギー代謝を良くするビタミンB | (豚肉・ウナギ・レバー・玄米・魚・貝類・ブロッコリー) |
| ・血や肉となる良質タンパク質     | (大豆食品・卵・牛乳・魚・肉)             |
| ・利尿効果のある野菜         | (きゅうり・スイカ・トマト・ゴーヤ)          |
| ・食欲増進や発汗作用のある香辛料   | (唐辛子・ニンニク・青じそ・みょうが・しょうが・ネギ) |

### 熱中症

熱中症とは、体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる、様々な体の不調のことで専門的には、「暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などによって体の中でたくさん熱を作るような条件下にあった者が発症し、体温を維持するための生理的な反応より生じた失調状態から、全身の臓器の機能不全に至るまでの、連続的な病態」とされています。

## 1. 症状

熱中症は、いくつかの症状が重なり合い、互いに関連しあって起こる、また軽い症状から重い症状へと症状が進行することもあるが、きわめて短時間で急速に重症となることもあります。

熱中症は、大変身近なところで起きています。そのため、十分にその危険性を認識しておくことが必要です。

分類	程度	症状
度	軽症度	<p><b>四肢や腹筋などに痛みをともなった痙攣</b> (腹痛がみられることもある) 多量の発汗の中、水(塩分などの電解質が入っていない)のみを補給した場合に、起こりやすいとされている。 全身の痙攣はこの段階ではみられない。</p> <p><b>失神(数秒間程度なもの)</b> 失神の他に、脈拍が速く弱い状態になる、呼吸回数の増加、顔色が悪くなる、唇がしびれる、めまい、などが見られることがある。 運動をやめた直後に起こることが多いとされている。 運動中にあった筋肉によるポンプ作用が運動を急に止めると止まってしまうことにより、一時的に脳への血流が減ること、また、長時間、あつい中での活動のため、末梢血管が広がり、相対的に全身への血液量が減少を起こすことによる。</p>
度	中等度	<p><b>めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感(頭痛)、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる</b> 血圧の低下、頻脈(脈の速い状態)、皮膚の蒼白、多量の発汗などのショック症状が見られる。 脱水と塩分などの電解質が失われて、末梢の循環が悪くなり、極度の脱力状態となる。 放置あるいは誤った判断を行えば重症化し、度へ移行する危険性がある</p>
度	重傷度	<p><b>意識障害、おかしな言動や行動、過呼吸、ショック症状などが、度の症状に重なり合って起こる</b> 自己温度調節機能の破綻による中枢神経系を含めた全身の多臓器障害。 重篤で、体内の血液が凝固し、脳、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器の障害を生じる多臓器不全となり、死亡に至る危険性が高い。</p>

## 2. 現場での手当

**観察** 傷病者が発生した際、それがまずどのような症状かを観察する。具体的には、まず、意識の状態を確認する。名前を呼ぶ、肩を軽くたたき、応答ができるならその者に絶対にわかるはずの質問をするなどしつつ、意識の状態がどの程度なのかを判断する。  
あわせて、生の兆候(意識、呼吸、脈拍、顔色、体温、手足の温度など)のチェックを継続して行く。

熱中症の手当の基本	
休息	安静にさせる。 そのための安静を保てる環境へと運ぶ。 衣類を緩める、また必要に応じて脱がせ、体を冷却しやすい状態にする。
冷却	涼しい場所(クーラーの入っているところ、風通しの良い日陰など)で休ませる。 症状に応じて、必要な冷却を行う。
水分補給	意識がはっきりしている場合に限り、水分補給を行う。 意識障害がある、吐き気嘔吐がある場合には、医療機関での輸液が必要となる。

熱中症にはその症状に対して対応を行っていくということ、また、緊急性のあるものに対して、時間を無駄にすることなく、優先して対処することが重要なものとなります。

判断をしながら手当をするという、すべてが同時進行となる必要があるとされています。 また、軽症の段階で見出し、手当を行うことが最善となります。

## 食中毒

食中毒とは、ものを食べたり飲んだりしたときに起こる腹痛や下痢、嘔吐などの急性胃腸炎などの症状が典型的です。

食中毒が起こる条件は第一に細菌の「感染源」があること、第二にその細菌が私たちの体の中にはいるまでの

道筋である「感染源」があること、そしてそれらの細菌に対する私たちの体の抵抗力が問題です。同じものを食べても具合の悪くなる人と悪くならないひとがいます。これを「固体感受性」といいます。「感染源」「感染源」「固体感受性」の3つの条件がそろったとき食中毒の感染症となって現れます。

#### 1. 食中毒応急処置とタブー

激しい下痢や嘔吐をすると脱水症状をおこしますからその分水分を補給する必要があります。その際にはただの水よりも塩を少し入れたお湯、スポーツドリンク、常温に近いお茶等が良いでしょう。

吐いたものが肺につまらないように横を向けてはきやすい姿勢にしましょう。

発病と少しでも関係ありそうなものはすべて医師に伝える。

もし下痢に血が混じっていたらすぐに病院へ。患者さんの衣服は煮沸するか捨てる。乳幼児と一緒に風呂に入らない。

痙攣、むくみがでたらすぐに病院へ。

市販の下痢止めは飲まない。薬はまず医師の指示を聞いてから飲むこと。

#### 夏風邪

冬のインフルエンザとは違い、夏風邪は、熱、喉の痛み、鼻水、下痢などさまざまな症状があります。原因の多くはウイルスによるものです。

ウイルスによって引き起こされるものとして、手足口病、プール熱などがあります。時に髄膜炎を合併することがあるので、痙攣、頭痛、嘔吐の症状が出現したときは要注意です。

#### 1. 対策

暑い夏は、汗から失うミネラル、ビタミン不足、脱水、食欲不振にともなう栄養失調、冷房による気温差暑さからくる睡眠不足などにより免疫力が低下するためウイルスの感染をうけてしまいます。対策として、できるだけ外気との温度差を5℃以内にし、室内では体温調節ができるように上着など常備しておくといでしょう。食欲がないときは、ビタミンやミネラルの不足がちになりますので、ビタミンB群、ビタミンCなどの補給をしましょう。