

まちのくすりやさん 第25号

今回のおはなし

熱中症

ザ・タバコ

ダニの基礎知識



熱中症にならないために！！

30℃以上の環境温度のもとでは、ヒトは汗で体を冷やし体内の温度を一定範囲内に保つ仕組みになっています。このシステムに狂いが生じると体内に熱がたまり、思わぬ事態、熱中症などの症状を引き起こしてしまいます。熱中症は統計的に25%のヒトが命を落とすといわれており、決して甘く見てはいけない事故の一つです。そこで、熱中症を引き起こす外的要因として、①気温が高い、②湿度が高い、③日差しが強い、④風が弱い、などがあげられます。さらにアスファルトやコンクリートの反射熱は外的要因を加速させますので十分な注意が必要です。内的な要因として、①睡眠不足、②冷たいものの過食、などがあげられます。夏場の猛暑のなか、長時間滞在していると急に身体の異変に襲われやすくなります。そのような場所に長時間滞在しないように心がけることが大切です。

次に、こまめな給水（水分補給）と塩分補給をすることです。また、運動量が多い場合は、糖分補給も必要となります。水分補給についてですが、水分の組成として0.1～0.2%の塩分と糖分を含んだものが有効といわれています。運動量が多い場合は糖分を増やすとよいでしょう。一方、長時間運動を続ける場合には、塩分濃度を少し高めにしておくのがよいでしょう。また、自分でドリンクを作る場合の目安ですが、1ℓの水にティースプーン半分の食塩（約2g）と角砂糖を好みに合わせて数個溶かしておくのがよいでしょう。市販の飲料では、いわゆる「スポーツドリンク」が最適ですが、成分表示をチェックしておきましょう。100ml中にナトリウムが40～80mg入っていれば、0.1～0.2%の食塩水に相当します。熱中症は多様な自覚症状を起こす一方、まったく無自覚のまま倒れてしまうケースがあるようです。ただ多くの場合は前兆の症状として、立ちくらみ、頭痛、倦怠感などが現れます。いずれにしても素早い対応が大切です。涼しい場所へ移動し、横にさせ、衣服を緩めます。そして水分補給をしながら冷却をします。万一、水分補給をしても回復の兆しが見えない場合や嘔吐などがひどい場合は、速やかに病院へ搬送が必要です。高齢者にとっては家にも熱中症になる可能性もあります。また、9月に入って運動会が予定されている学校も多いかと思いますが、十分注意が必要です。

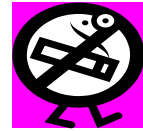
※ 環境省 熱中症予防情報サイトには、「今日明日の暑さ指数」「暑さ指数速報」等載っています。ぜひ参考にして下さい。 <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

ザ・タバコ

喫煙者の身体は病気の宝庫



WHO 発行 日本バージョン



ダニの基礎知識

ダニは、系統発生学的には昆虫より、クモやサソリに近い生物で、少なくとも 20,000 種以上が確認されており、地球上のあらゆるところに生息していると言われています。近年、生活環境の変化により、アレルギー症状を呈する児童生徒が増加しているという指摘等から、学校の定期環境衛生検査として「ダニまたはダニアレルゲン」検査が行われています。浦安では、毎学年 9 月に行っており、検査場所は、保健室の寝具、カーペット敷の教室等、ダニの発生しやすい場所になっております。ダニは日常管理が一番大切になっています。ダニアレルゲン量が 1 m² 当りのダニの匹数が 100 匹以下になると、ぜん息発作が治まったという報告もあり、なるべく少なくする対策が必要になっています。



県庁内「発熱相談センター」電話：043-223-4411(24 時間対応)

ファクス：043-221-5950(24 時間対応)

市川健康福祉センター(市川保健所)

電話：047-377-1101(月～金曜日午前 9 時～午後 5 時)

浦安市新型インフルエンザ相談窓口

電話：047-381-9051(月～金曜日午前 9 時～午後 5 時)

新型インフルエンザに関する電話相談窓口

ご意見、ご質問、ご感想など、お気軽にお寄せ下さい。

(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15 時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiwase@urayaku.jp