

まちのくすりやさん 第36号

今回のおはなし

「室内でも熱中症」
ザ・タバコ
Q&A



室内でも熱中症？！

熱中症とは、暑いところでおこる障害のことです。その死亡事故は、1990年代後半以降上昇する傾向が顕著で、2007年には、実に900名以上の貴重な命が熱中症により奪われました。睡眠不足や体調不良、激しい運動などのほか、高温・多湿などの環境による体温上昇が原因としてあげられています。暑い日には、体の熱を逃がすために大量の汗をかきます。さらに、湿度が高いと、その汗が蒸発しにくいいため、体温が下がらず、ますます汗をかくことになるのです。その為、体内の水分とイオンを大量に失い、ついには熱中症をひきおこすという訳です。熱中症と言えば、炎天下に激しいスポーツをしている時になりやすいと思いがちですが、車の中や、台所、風通しの悪い湿度の高い部屋でも熱中症は起こります。普段からこまめに水分補給することが大切です。

《熱中症の種類》

熱けいれん	大量発汗後、水のみ補給して血液の塩分濃度が下がった状態。足や腕などの筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こる。
熱疲労	体内の水分やイオンが減少し、脱水をおこした状態。脱力、疲労感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
熱失神	皮膚血管が拡張して血圧が下がった状態。顔面そう白になり、脈は早くて弱い。めまい、失神などがみられる。
熱射病	体温が上がり、中枢機能に異常をきたした状態。応答がにぶい、意識がないなどの症状がおこり、死亡率も高い。

【応急処置】

熱けいれん⇒生理食塩水0.9%を補給すれば、通常は治ります。

熱疲労、熱失神⇒涼しい場所に運んで寝かせる。水分と塩分を補給する。衣服をゆるめる。足を高める。

※手足の先から心臓の方向にマッサージするのも効果的。

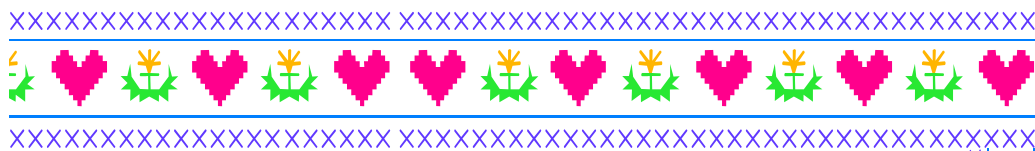
熱射病⇒足を高くして心臓に血液を送る。濡れタオルや水をかけてあおぐ。首やわきの下、足のつくねなどの太い血管を氷などで冷やす。

※死亡の危険がある緊急事態です。一刻も早く病院へ！

★環境省熱中症予防情報サイト

<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

ザ・タバコ



世界禁煙デーにあたっての厚生労働大臣メッセージ

5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」です。

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わない習慣が社会に広まるよう、加盟各国が同時期に活動を行うため、昭和63（1988）年に設けられました。

今年のスローガン、～Gender and tobacco with an emphasis on marketing to women～「ジェンダーとたばこ～女性向けのマーケティングに重点をおいて～」のもと、我が国を含め、加盟各国で、様々な催しが行われます。

厚生労働省におきましても、「世界禁煙デー」に始まる一週間を「禁煙週間」と定め、たばこと健康の問題について、国民一人ひとりが正確な情報に基づき認識を深めていただくきっかけとなるよう、世界禁煙デー記念シンポジウムを始めとする普及啓発活動を行っております。

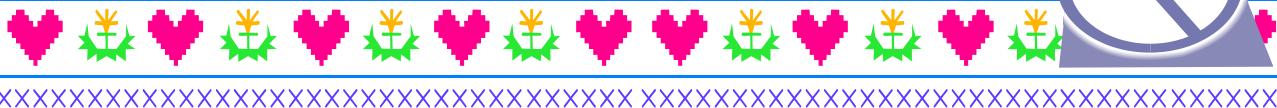
本年のシンポジウムは、「女性と子どもをたばこの害から守ろう」をテーマとしており、喫煙及び受動喫煙による健康への悪影響を中心に、たばこをめぐる諸問題について、これを契機に理解を深めていただきたいと思います。

喫煙は、喫煙者本人の健康への影響だけでなく、喫煙者の周囲にいる方に対しても悪影響があり、たばこ対策を包括的に進めることは極めて重要な課題となっております。

このため、厚生労働省では、平成12年から総合的な生活習慣病対策として推進している「健康日本21」において、たばこ対策を重要な柱の一つとして位置づけ、（1）喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及、（2）未成年者の喫煙の防止、（3）公共の場や職場での分煙の徹底及び効果の高い分煙についての知識の普及、（4）禁煙を希望する者に対する支援プログラムの普及、について具体的な目標を設定し取組を推進しています。

また、昨年末には、健康の観点から、たばこの消費を抑制するために、たばこ20本入り一箱の値段が約100円上がることが決定され、今年の10月から値上がりすることになっています。

「世界禁煙デー」は、国民の皆様一人ひとりに、たばこと健康の問題についての関心と理解を深めていただくための日です。これを機会に、身の回りからできるたばこ対策をご検討いただくとともに、たばこ対策の推進に、より一層の御協力を賜りますよう、お願いいたします。



浦安市は、子宮頸がん、ヒブワクチン《乳幼児に細菌性髄膜炎を引き起こすインフルエンザ菌b型（Hib=ヒブ）》、肺炎球菌（成人は対象外）等のワクチンについて、接種費用を全額助成する方針を明らかにしました。（5月28日）

（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 toiawase@urayaku.jp
ホームページ <http://www.urayaku.jp/>