



森田医院通信

Vol.30

2018年7月10日

熱中症の対策はしていますか？

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じるさまざまな症状のことをいいます。毎年熱中症で救急搬送される方も多く、今年も30度を超える日が増えていますので注意が必要です。今回は熱中症について勉強しましょう。

熱中症は特に夏の暑い時、水分補給がしっかりできなかつたときなどに起こりますが、予防法や典型的な症状を知っておれば避けることができます。また熱中症になってしまったかなと思ったときも悪くなる前に対応すれば軽症で済みます。

熱中症の典型的な症状、対策、対応について簡単にまとめてみました。

熱中症の症状

1	めまいや顔のほてり
2	筋肉痛や筋肉のけいれん
3	体のだるさや吐き気
4	汗のかき方がおかしい
5	体温が高い、皮膚が赤く乾いている
6	呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
7	水分補給ができない

熱中症の対策

1	食生活を整え丈夫な体を作る
2	水分・塩分をこまめに摂取する
3	睡眠環境を整え就寝中の熱中症を予防する
4	気温と湿度を気にかけるようにする
5	衣服を工夫し暑さを調節する
6	日差しを避けるようにする
7	冷却グッズをうまく利用する
8	飲み物を持ち歩き、休息をこまめにとる

熱中症かなと思ったときの処置

1	涼しい場所へ移動する
2	衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
3	塩分や水分を補給する

いかがでしょうか。熱中症かなと思ったときはできるだけ早く対応し、状態が悪い時や、応急処置をしてもすぐに良くならないときはすみやかに医療機関を受診するようにしましょう。



一言コラム 高齢者の昼寝時間と認知症リスク

高齢者では昼寝の習慣は一般的ですが、長時間の昼寝は健康へのリスクがあることが指摘されています。今回アメリカ国内の調査で、120分以上の長時間の昼寝をする人は、高齢で肥満傾向、うつ病スコアが高く、高血圧、糖尿病などの併存疾患を有する割合が高かったそうです。また12年後の認知症発症率が高い（昼寝時間が30分未満の人と比べて30～59分で1.17倍、60～119分で1.30倍、120分以上で1.80倍）ことも併せて報告されました。原因についてはまだわからないとのことですが、あまり長時間の睡眠は健康にはよくないのかもしれない。



ニュース 頸動脈プラークの進展が循環器病発症を予測

国立循環器病研究センターは、頸動脈壁の内膜と中膜の複合体の厚さ（IMT）の進展が循環器病の発症に関連することを世界で初めて明らかにしたと発表しました。IMTは頸動脈エコーで測定する検査で当院でも受けていただくことができます。今回の報告では、IMTが1.1mm以下の人が1.1mm以上に進展すると循環器病と脳卒中の発症リスクが上昇することが確認されたそうです。また追跡期間5年当たりに総頸動脈最大IMTが1mm進展（肥厚）すると、循環器病発症の危険が2.9倍、脳卒中発症の危険が3.1倍と有意に上昇したそうです。

今回の結果から総頸動脈最大IMTが1.1mmを超えるかどうかを判定することが今後の血管障害の有効な予測、予防に大切であると考えられるとのこと。気になる方は一度頸動脈エコーの検査をうけてみてはいかがでしょうか。



糖尿病ってどんな病気？その21 糖尿病の合併症 腎臓

腎臓は糖尿病によって障害を受けることが昔から知られている臓器です。

障害が進行し腎臓の機能が失われると、生命維持のため透析が必要になることは糖尿病以外の原因による腎不全と同じです。また糖尿病は、新たに透析療法を導入される方の原疾患の中で最も多い病気です。

糖尿病腎症の経過と特徴		
1期	(正常)	特徴
2期	早期腎症期	微量アルブミン尿陽性
3期	顕性腎症期	尿蛋白陽性
4期	腎不全期	血液検査でも腎機能低下
5期	透析療法期	透析療法

多くの場合、糖尿病の発症から5－10年の経過で障害が認められるようになり、さらに長期の経過の後に腎不全に進行します。

2期前後までは、糖尿病の改善により腎症も回復すると思われていますが、さらに進行すると糖尿病が良くなっても腎症自体が回復することは難しいとされています。

腎症は自覚症状に乏しく、通常4期以降の末期腎不全まで進行しなければ自覚症状が出現することはほとんどありません。このため腎症の

程度を知るには普段から尿検査と血液検査を受けておくことが重要です。

お知らせ お盆休み

2018年8月15日水曜日は休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがご理解くださいますようお願いいたします。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446
ホームページ：<http://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



受付は診察の30分前からです。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせて頂きます。