



# 森田医院通信

## 熱中症に注意しましょう

Vol.41

2019年8月14日

消防庁の発表によると7月29日～8月4日の1週間に熱中症で救急搬送された人が1万8347人で今年最多だったそうです。搬送者のうち、65歳以上の高齢者が54.3%を占め、最も多かった発生場所は住居で41.0%だったそうです。

今年も30度を超える日が続いておりまだまだ注意が必要です。今回は熱中症について見てみましょう。

熱中症とは、高温の環境で体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり体温の調節機能が破たんして起こります。状態が悪ければ死に至ることもあります。予防法を知っていれば防ぐことができ応急処置を知っていれば悪化を防ぐことができます。

### 熱中症の予防対策

- ① 衣服に注意し暑さを避ける
- ② 気温と湿度に注意する
- ③ 水分をこまめに補給する
- ④ 急に熱くなる日に注意する
- ⑤ 食生活を整え丈夫な体を作る
- ⑥ 自分の体力や体調を知る
- ⑦ 睡眠環境を整え就寝中の熱中症を予防する
- ⑧ 集団生活ではお互い注意する

### 熱中症の症状

- I 度 手足の痺れ めまい こむら返り 気分不良  
II度 頭痛 吐き気 倦怠感 意識が変  
III度 意識消失 けいれん まっすぐ歩けない  
体が熱い

### 熱中症の応急処置

- 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
- ④ 救急車を呼び病院へ運ぶ

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 電子たばこは「間違いなく有害」 WHOが規制訴え

世界保健機関（WHO）は電子たばこについて、まだ確実な推計はないものの有害であることは間違いなく規制すべきだと発表しました。

電子たばこには従来型のたばこの禁煙補助効果があるというたばこメーカーの主張については証拠は不十分だと指摘。現実には電子たばこ使用者の大半は従来型のたばこも使用しており、有益な効果はほぼ期待できないと結論付けています。

健康のためには禁煙が一番ですが難しいことが少なくありません。そのような時は禁煙外来を受診しましょう。お困りの方は一度ご相談ください。



## ニュース 日本人の平均寿命、過去最高に 3大疾病の死亡率が改善

厚生労働省の発表によると、2018年日本人の平均寿命は女性が87.32歳、男性が81.25歳で、いずれも過去最高となったそうです。前年と比べると、女性は0.05歳、男性は0.16歳延びています。発表では、がん・心疾患・脳血管疾患などの死亡率が改善した影響が考えられるとのこと。現在わかっている国・地域の中では、日本人の平均寿命は女性が2位、男性が3位で、いずれも前年と同じ順位でした。日本より上位の国を見てみると、女性の1位は香港で87.56歳 男性の1位は香港で82.17歳 2位はスイスで81.4歳です。



しかし日常生活に制限のない健康寿命は2016年で男性72.14歳、女性で74.79歳にとどまっており、今後は平均寿命のみでなく健康寿命を伸ばしていくことが大切であると考えられます。普段から規則正しい食生活を心掛け病気の予防や早期発見治療に努めることを大切にしましょう。

## 糖尿病ってどんな病気？その31 CAVI

CAVI（キャビィ）は大動脈を含む「心臓から足首まで」の動脈の硬さを反映する検査です。

糖尿病は動脈硬化の大きな原因であることから糖尿病の患者さんにはよく施行される検査の一つです。

CAVIの検査をするときは、ベッドに仰向けに寝ていただき、両腕と足首に血圧計と心電図、胸に心音マイクを装着して手足の血圧を測定します。

CAVIは動脈硬化が進行するほど高い値となり、心血管疾患の早期診断と管理に役立ちます。通常、動脈硬化のない方のCAVIは8未満が正常です。また動脈硬化の危険因子を持たない人たちとCAVIの値を比較することにより血管年齢を推定する事ができ、CAVIが高い場合はそれだけ動脈硬化が進んでいると考えられます。

CAVIは簡単で非侵襲的な検査ですので、糖尿病の方や動脈硬化が疑われる方は一度受けてみてはいかがでしょうか。



医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://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	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:30 午後 16:30 ~ 19:30  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。