



森田医院通信

熱中症に注意しましょう

Vol.73

2022年6月14日

最近”学校で体育の時間に熱中症で搬送”というニュースが増えています。例年より早く思われますが、新型コロナウイルスによる長期自粛の結果、体力が低下していることなども関係しているようです。今年は暑くなる前に熱中症の対策を見直しましょう。

熱中症は高温の環境で、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 急に暑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

これらは一般的な内容ですが、今年は特に新型コロナウイルスによる長期自粛の為に多くの方で体力の低下が予想されます。夏にかけて運動は少しずつはじめ体調を見ながら強度を上げていく事が重要です。またマスクの着用は熱が体にこもりやすくなります。感染のリスクが低い状態、人の少ない屋外等ではマスクを外して運動するなどの注意が重要です。



一言コラム 長期自粛の解除、体調管理に気を付けて

今年は新型コロナウイルスによる自粛が次第に解除され、対面での行事の多くが再開される流れにあります。

メインテーマでも取り上げた学校での熱中症の増加もその影響が考えられます。

人間の体は急激な変化には対応できません。新型コロナウイルスの流行以降、生活様式は大きく変化しました。様々な習慣を元に戻そうという方は多いと思いますが、急な生活習慣の変更は体に負担が大きく具合を悪くする事もあります。生活様式を変えていくときは、少しずつ体を慣らしながら行うようにして体に大きな負荷がかからないよう心掛け、体調を崩さないように注意しましょう。

ニュース サル痘が世界で拡大

最近、サル痘が世界で拡大している（WHOによると6月9日時点で29か国で1000人超）というニュースが流れています。

国立感染症研究所によると、“サル痘はサル痘ウイルス感染による急性発疹性疾患で主にアフリカ中央部から西部にかけて発生し自然宿主はアフリカに生息するげっ歯類が疑われている。症状は発熱と発疹が主体で、多くは2-4週間で自然に回復するが小児等で重症化・死亡した症例の報告もある。ヒトからヒトへの感染はまれですが罹患者の皮膚病変や近接した対面での呼吸器飛沫への一定時間以上の曝露、罹患者が使用した寝具などの媒介物により伝播することが知られている。”とのことです。

欧州疾病対策センター（ECDC）は「性的接触での伝播が示唆される」と推測しているようですが詳細は不明です。日本では5月24日時点で感染の報告はないようです。

新型コロナウイルスと同様、世界との行き来が多くなると世界中の病気が短期間で地球上に拡散するようになっていきます。今後は日本でもサル痘にも注意が必要になるのかもしれない。

糖尿病ってどんな病気？その57 新しい薬イメグリミン（ツイミーグ錠）

2021年9月に世界に先駆けて日本で新しく発売された糖尿病の薬があります。薬の名前はイメグリミン（商品名はツイミーグ錠）。

イメグリミンはミトコンドリアへの作用を介し、グルコース濃度依存的にインスリン分泌を促す膵作用のほか、肝臓・骨格筋での糖代謝を改善する膵外作用（糖新生抑制・糖取込み能改善）の2つの作用機序により血糖降下作用を発揮します。

イメグリミンの作用は一部既存の薬剤のメトホルミンと似ている部分があります。糖尿病の中でも2型糖尿病を対象とした薬剤で腎臓の機能が低下している人に使用する際には注意が必要です。

2021年9月に薬価収載された新薬であるため、発売後1年間は長期処方制限（14日）があります。このためまだあまり普及しているとは言えませんが、今後この薬により糖尿病治療が発展していくことが期待されます。



お知らせ お盆のお休みのお知らせ

2022年8月、お盆の時期の診療について

8月15日（月曜日）及び16日（火曜日）を休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

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00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
午前は8時30分、午後には16時30分に解錠し受付を開始します。