

中央診療所だより



校正 6/25版

中央診療所広報 第38号(季刊) 平成25年7月1日発行

公益財団法人 京都健康管理研究会 中央診療所
〒604-8111 京都市中京区三条通高倉東入榎屋町58・56番地

外來診療 075-211-4502 健康診断・人間ドック 075-211-4503
臨床研究センター 075-211-4504 **NEWS** www.chuo-c.jp



田中 和佳

暑くなる季節は熱中症に要注意!

1. 熱中症とは

皆さんは、梅雨の合間の晴れた日、いつもよりジョギングを頑張ってしまったら足がつつてしまったといった経験はありませんか？ もしかしてその症状は、「熱中症」のひとつかもしれない。そもそも熱中症とはどのようなものなのでしょうか。環境省の『熱中症環境保健マニュアル』によると、熱中症とは、「高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称」とされています。熱中症は、重症度によって「度」の3つに、症状によって、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます（図1）。

図1：熱中症の具体的な症状と応急処置例

※症状③がもっとも重くな状態

症状（体が熱くて、という前提で）	応急処置
症状① (熱失神) (熱けいれん)	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 筋肉のこむら返り 汗がとんとん出てくる 顔色が悪い → 水分・塩分の補給
症状② (熱疲労)	<ul style="list-style-type: none"> 頭がががする 吐き気がする 体がだるい おう吐している ※自分で水分・塩分をとれないときはすぐに病院へ運ぶ → 水分・塩分の補給 ・涼しいところで足を高くして休ませる
症状③ (熱射病)	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない けいれんしている 呼びかけに返事がおかしい まっすぐに歩けない 体温が異常に高い ※意識障害があるときに口から水分を入れるのは禁物 → 水や氷で首、わきの下、足の付け根を冷やす ・すぐに救急隊を呼ぶ



さらに、日差しが強い、風通しが悪い、照り返しが高いなどの環境条件は、高温多湿を加速させます。このような環境条件は、何も炎天下の屋外や、激しいスポーツの際だけに当てはまることではありません。実際に、高齢者が、窓をしめきつた猛烈な暑さの室内で熱中症になるケースも増えていきます。年齢を重ねると、体水分量の減少、のどの渇きや暑さを感じるセンサーの鈍化などによって、より熱中症にかかりやすいといわれています。ときには死亡事故につながってしまうこともある熱中症ですが、何よりも予防策を知っておくこと、できるだけ早く症状のサインに気付き、軽度の段階で応急処置をすることが大切です。

2. 熱中症の予防

予防としては、水分・塩分の補給、服装、温度管理、健康管理などが挙げられます。水分・塩分の補給…汗の重要な役割は体温調節です。汗が蒸発する際、また、外気によって乾くとき、体から熱を逃がします。汗は体水分からつくられるため、汗をかくことで、体は、水分と塩分（イオン）を失う状態になります。このため、

汗をかいたときに真水だけを飲むと、体水分濃度が薄まり、濃度を元通りにしようと水だけが尿で排泄され、結果的に体水分量は十分に回復できなくなり、結果的に脱水状態になります。失った体水分に近い組成の飲料を摂ることで、適切な水分補給ができます。具体的には0.1〜0.2%の塩分、あるいは市販飲料の場合、ナトリウムが100mlあたり40〜80mg含まれたスポーツ飲料などが、熱中症対策に適切とされています（厚生労働省発表『職場における熱中症の予防について』による）。また、塩分だけでなく、ある程度の糖分は、腸での吸収スピードを早くし、運動や労働のエネルギー源になるため、水分補給において重要な要素となります。運動、お出かけ、庭仕事など、その行動の前にコップ1〜2杯程度をこまめに摂ることを心がけましょう。

服装…服装は、熱を外に逃がすことができる、直射日光を避ける、ということがポイントです。えり元などが開放的で、通気、吸湿、速乾性のよい素材、白っぽい色のものがおススメです。うちわや扇子、日傘は、持ち歩くことを習慣づけるとよいでしょう。

温度調節…28度を目安に、温度と湿度を意識することが大切です。節電のご時勢ですが、涼しい空気の対流や風の通り道を意識し、エアコンと扇風機を併用するなど、上手に節電と付き合いましょう。けつして暑さにはまんじりしないように。

健康管理…日ごろから軽い運動をするなど、汗をかくことに慣れておくことは、体温調節がいつもうまく働くことに繋がります。また、睡眠不足、二日酔い、風邪気味など体調不良の時や、食事をきちんと摂らないことは、体力不足や水分摂取不足に繋がります。熱中症になりやすいといわれています。その他にも、急に暑くなったとき、その運動や作業に慣れていないときも熱中症になりやすいので、注意が必要です。前日より気温が高く蒸し暑いといった天気予報の場合は、予防の意識を高くし、無理をしないようにしましょう。それでも、もし熱中症になってしまったら、体温を下げる、水分・塩分の補給など、すぐに応急処置を行ってください（図1）。

大塚製薬株式会社
ニユートラシューティカルズ事業部 京都支店
建設業等における熱中症予防指導員

医師になって五十年（八）

理事長 泉 孝英

国民健康保険を市町村から都道府県に移管するかどうかの論議が起っています。理由は、赤字対策です。私が医師になった一九六一年、国民皆保険が実現しました。わが国の医療の歴史のなかで特筆されるべきことでした。

当時、医療保険は政府管掌健康保険（現…全国健康保険協会管掌健康保険／協会けんぽ）、組合管掌健康保険、共済組合に分かれており、財政状況には大きな違いがありました。そして、複雑な医療保険制度は「国民の公平な負担を欠くとの基本的欠陥」に加えて「制度の維持に大きな経費を要する」という行政上の大きな問題がある」とのことから「健保一元化」が大きな政治課題となっていました。以来、五十二年、今では、誰も「健保一元化」を言わなくなり、二〇〇八年からは後期高齢者医療制度が加わり、余計に複雑になりました。理由は簡単で、関係者の「職場を失いたくない」に尽きることです。現在、健保組合は一四四三、共済組合は八五あります。また、国保団体も一八八あります。正確な数字は判りませんが、就業者数、当然、人件費も大きな数字になっています。これは容易に予想のつくことです。私の推計ですが、わが国の医療費三六兆円（二〇一一年）のうち、五％、一・八兆円が事務経費、この内一兆円が人件費に用いられていると考えられています。「健保一元化」を行えば、このような費用は大幅に削減されることです。

安倍政権は、「社会保障費といえども聖域でない、削減の対象である」とのことですが、医療費の削減を唱えるとともに、「健保一元化」を行い、事務経費の削減も考えるべきではないかというのが、私の主張です。国民皆保険の行われている国のなかで、このような複雑な医療保険制度はわが国だけです。例えば、スウェーデンの場合は、医療（医療施設、医療費の運営）はすべて都道府県によって行われています。

ただ労働市場の面からいえば、一見、必要性の比較的低い職場を雇用する場として確保しておればこそ、わが国は、欧米の半分近い、低い失業率になっていることも間違いのないことで、「ワークシェア」の日本版とも言えることは確かです。