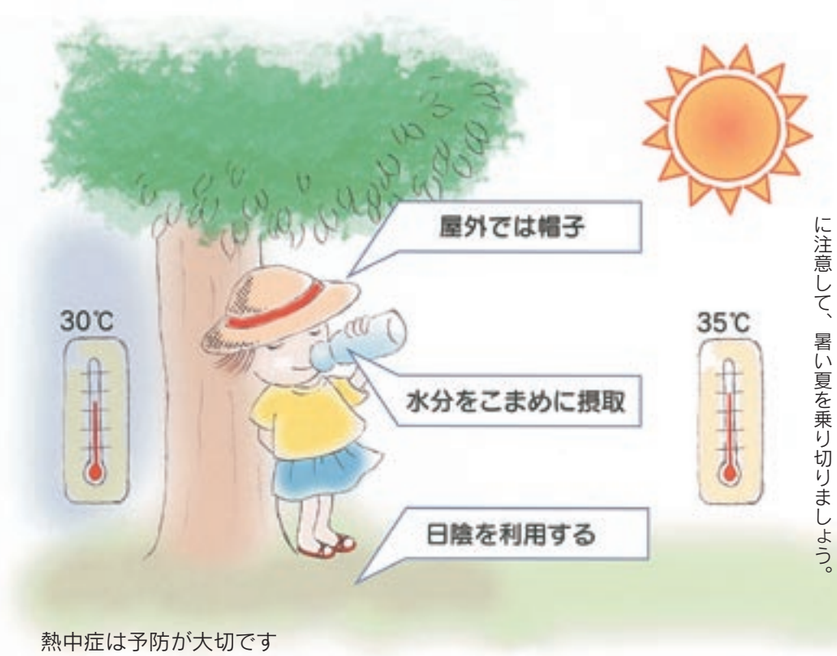
健康だより 夏に多い病気

問い合わせ先　健康推進課　☎(25)1111

真っ青な空、太陽ぎらぎら、夏も本番です。暑い夏は、楽しいこともいっぱいですが、病気にもかかりやすくなります。日ごろから健康管理に注意して、暑い夏を乗り切りましょう。



熱中症は予防が大切です

暑い時期に注意したい病気

3つの熱中症

高温多湿で日差しが強く、風が弱いなどの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、様々な全身の熱障害が起こります。

これを熱中症と言い、症状により「熱けいれん」、「熱疲労」、そして体温調節の機能障害を伴う「熱射病」に分けられます。

○熱けいれん

炎天下などの高温の環境下で、作業や運動をしたときなどに起る痛みを伴った筋肉のけいれんで、吐き気や腹痛を伴います。

大量の発汗があるのに水分を補給しなかったり、塩分を含まない水分のみを補給したときに起こります。

○熱疲労

高温の環境下で、特に蒸し暑いところで、疲労感、頭痛、めまい、吐き気などの症状が認められます。

大量の発汗による脱水症状で、汗の蒸発による熱放散が不足するために体温が上がります。

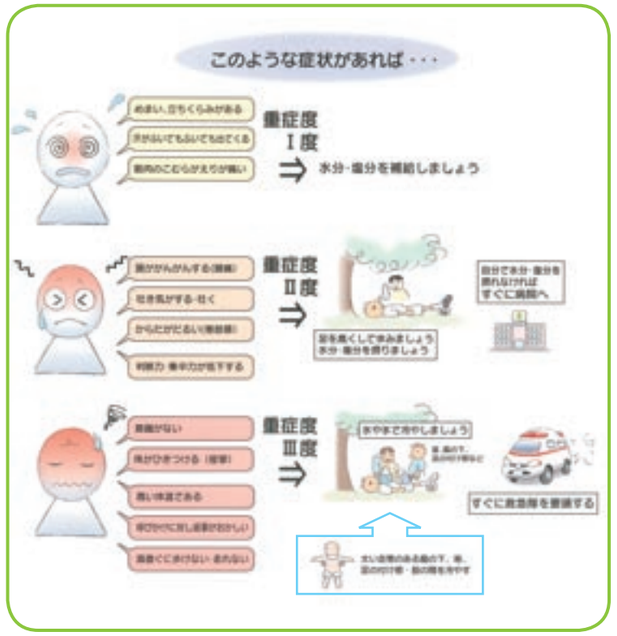
○熱射病

高温の環境下で体温調節機能が壊れた状態です。

異常な体温の上昇と興奮、錯乱、けいれん、昏睡などの症状が特徴です。発汗の停止によって皮膚は乾燥し、手当てが遅れればショックや細胞・臓器障害におちいり、死に至ることもあるので、すぐに医療機関に搬送する必要があります。

●手当て方法

- 風通しが良く、暑くないところに運び、衣類をゆるめ、水平または上半身をやや高めに寝かせましょう。ただし、顔面が青白く、脈が弱いときは、足を高くした体位にします。
- 意識があり、吐き気や嘔吐などが無ければ、冷たい水やスポーツ飲料などを飲ませるとともに塩分を取らせましょう。
- 体温が高いときは、水で全身の皮膚を濡らし、あおいで風を送り体温を下げましょう。
- 皮膚が冷たかったり、震えがあるときは、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージしましょう。
- 意識がない時は、一刻も早く医療機関へ搬送しましょう。



子どもが注意したい病気

咽頭結膜熱（プール熱）

○症状

咽頭結膜熱（プール熱）は、夏の高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスが主な原因で起こります。

プールに入って感染することがあり、プール熱とも呼ばれます。

今年は、大流行が予想されています。

潜伏期間は、5日～7日で、高熱が4日～5日続き、のどの痛みと腫れ、結膜炎が起きます。

●予防方法

プールの後では、シャワーでプールの水をよく流し、目や手をしっかりと洗い、うがいをしましょう。目はこすらないようにしましょう。

咽頭結膜熱は、プールで感染し流行することが多い病気です

●手当て方法

症状に応じた対症療法になるので、早めに医療機関を受診しましょう。

また、家族への感染を防ぐために、タオルや洗濯物は一緒にしないようにしましょう。

ヘルパンギーナ

○症状

エンテロウイルスによる感染症です。主に4歳以下、特に1歳児が最も多く感染し、38度～40度の高熱が、2日～3日続きます。

のどは真っ赤になり、小さな水ぶくれができ、やがてつぶれて口内炎のようになります。

のどの痛みが強く、食欲がなくなります。

●手当て方法

症状に応じた対症療法になるので、早めに医療機関を受診しましょう。

痛みが強い間は、食欲がなくなるため、水分を少しでも取り安静を心がけましょう。

また、すっぱい物は嫌がることが多いので、やわらかくてのど越しの良い物を食べさせましょう。

大人が注意したい病気

脳梗塞や心筋梗塞

人間の体は半分以上が水分で占められていますが、その体内の水分の10％程度を失うと脱水症状になります。

脱水症状というと「熱中症」を思い浮かべますが、重篤な病気として脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などがあります。体内の水分が不足すると血液が濃くなり、血管が詰まりやすくなるのが原因です。

脳梗塞の場合、急に倒れて意識がなくなったり、半身の麻痺が起きたりしますが、次のような前触れの症状が出た場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

○前触れの症状

- からだの片側がしびれ、手足に力が入らない。
- 足がもつれて歩けない。
- 話したいのに急に言葉が出なくなる、ろれつがまわらない。
- ものが二重に見える。
- 片目が見えなくなったり、視界の半分が見えない。
- 食べ物が一時的に飲み込めない。

●予防方法

予防としては、バランスの取れた食生活・適度な運動・十分な睡眠・禁煙など生活習慣が大事になってきますが、特に夏は定期的に水分補給をしましょう。

のどが渇いたときにがぶ飲みするのではなく、少しずつこまめに飲むことが大切です。水分だけでなく塩分などの電解質も不足します。適度にイオン飲料を飲むのも良いでしょう。

しかし、飲みすぎて必要以上の糖分の取りすぎにならないように注意しましょう。

ビールなどのアルコール飲料は、利尿作用があるのでかえって脱水状態になりやすいので要注意です。

●水分補給がポイント！

汗をかくことは、体温調節や自律神経のバランスを調整したり、肌の乾燥を防止したり、疲れを軽くしてくれるなど、私たちの体にとって重要な役割があります。

ただし、高温の環境下で汗をかきすぎると、先に述べたような様々な症状を引き起こします。定期的な水分補給が、夏の暑さを楽しみながら過ごす一番の方法かもしれません。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

6月21日（水）に七城会場で、6月23日（金）に菊池会場でありました、3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介します。（敬称略）

七城会場

福嶋幸之助（七）辺田
久川陽生（七）清水
森尾勇太（七）蟹穴
家入　理（七）雇用促進
田之上綺梨（七）雇用促進
石本悠大（七）元村
石本凌大（七）元村
東　由宇矢（七）元村
村田　葵（七）内島
境　愛美（七）砂田西団地
川本直樹（七）菰入

菊池会場

林　千世（菊）西正観寺
上村大志（菊）高野瀬
山下凌矢（菊）深川
和田佳大（菊）東原
北岡真斗（菊）下西寺
伊佐彪冴（菊）花房台
永田愛莉（菊）高野瀬
入口　響（菊）北宮

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。

これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。