



ホームドクター通信

夏の感染症情報

最近は異常気象が続き、今年も酷暑なるように厳しい暑さが続いています。

夏日（最高気温25度以上）、真夏日（最高気温30度以上）に加えて今年から1日の最高気温が35度以上の日を猛暑日というようになったそうです。

8月11日現在、大阪で既に2日猛暑日を記録しています。暑い日々が続きますが体調を崩さないよう注意してください。

特集のページでは熱中症を取り上げました。何より予防のポイントは高温の環境を避けることと水分補給です。

詳しくは次のページで…。

医療メモ：夏の感染症情報

本年8月6日にO157による不幸な事例が発生しました。先月号の院内報でもお伝えしましたが、夏場に入るとO157をはじめとする腸管出血性大腸菌による感染症や食中毒の報告数が増加します。食品については適正な温度管理、十分な加熱を行うとともに、手洗いを徹底してください。

麻しんの流行は下火になったようです。

夏風邪であるヘルパンギーナの報告が増えています。夏のかぜの原因は冬のかぜと異なり、エンテロウイルスやアデノウイルスなどがおもな原因となります。夏のかぜは発熱のほかのどの痛み、胃腸炎症状、目の充血、発疹などさまざまな症状がみられるのが特徴です。

アデノウイルスによる夏かぜでよくみられる症状は咽頭結膜熱（プール熱）で、発熱、のどの痛み、結膜炎などがみられます。

またエンテロウイルスではヘルパンギーナや手足口病といった病気が代表的です。

ヘルパンギーナは高熱が出て、のどに水疱ができて痛みます。手足口病は手、足、口の中に水疱ができる病気です。

エンテロウイルスやアデノウイルスの特効薬はありませんので、熱のあるときは体を適度に冷やす、こまめに水分を補給するなどが重要です。

発病者の糞便中やのどの粘膜にはウイルスが存在していますので、感染予防には手洗いやうがいをするのが大切です。

結核が相変わらず発症報告があります。

現在でも、毎年全国で約28000人、大阪府でも約3300人の方が新たに結核を発病しており、「過去の病気」ではありません。今なお、我が国最大の感染症です。

結核は、吸い込んだ結核菌が肺に入って、病気の巣を作ることで発病します。多くは、発病しませんが、発病しても、きちんと毎日薬を飲めば治る病気です。

結核の症状は、最初のうちは風邪とよく似ており、「せき」「たん」「発熱」「血たん」「胸痛」の5大症状の他に、「だるさ」「寝汗」等の症状が2週間以上続いたら要注意です。早めに、医療機関を受診しましょう。

特集：熱中症について

暑い日々が続きますと、熱中症で病院に運ばれる人が増えます。

当院では生活習慣病の方に運動（特にウォーキング）を推奨していますが、この季節になると注意が必要です。無防備に運動してしまうと熱中症になってしまうからです。熱中症については車内に閉じこめられて亡くなった乳児や炎天下での運動中に倒れた中高生の例がよく報道されます。しかし、熱中症による死亡者が最も多いのは高齢者です。発汗や体温調整能力が低下するためと思われます。畑

仕事など屋外での作業でおこるケースが多いですが、クーラーをつけずに家の中にいて倒れる人もいます。

熱中症は高温多湿な外気の中にいることにより発症する病気の総称です。従来は、「熱失神」「熱疲労」「熱けいれん」「熱射病」などに分類されていました。

まだ分類は学会でも統一したものはなく、混乱しているようですが、私は安岡の熱中症分類で重症度をみています（表参照）。

熱中症の分類表

分類	程度	症 状
Ⅰ 度	軽症度	四肢や腹筋などに痛みをともなった痙攣（腹痛がみられることもある） ○多量の発汗の中、水（塩分などの電解質が入っていない）のみを補給した場合に、起こりやすいとされている。
		失神（数秒間程度なもの） ○失神の他に、脈拍が速く弱い状態になる、呼吸回数の増加、顔色が悪くなる、唇がしびれる、めまい、などが見られることがある。 ○運動をやめた直後に起こることが多いとされている。
Ⅱ 度	中等度	めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感（頭痛）、失神、吐き気、嘔吐などのいくつかの症状が重なり合って起こる ○血圧の低下、頻脈（脈の速い状態）、皮膚の蒼白、多量の発汗などのショック症状が見られる
Ⅲ 度	重症度	意識障害、おかしな言動や行動、過呼吸、ショック症状などが、Ⅱ度の症状に重なり合って起こる ○自己温度調節機能の破綻による中枢神経系を含めた全身の多臓器障害。 ○重篤で、体内の血液が凝固し、脳、肺、肝臓、腎臓などの全身の臓器の障害を生じる多臓器不全となり、死亡に至る危険性が高い。

従来定義と新定義の対応表

従 来 定 義	新分類
熱痙攣（熱性筋攣縮、熱性こむらがえり）[heat cramps]	Ⅰ 度
熱失神[hest syncope]・日射病[sun stroke]	Ⅱ 度
熱疲労（熱疲弊）[heat exhaustion]	Ⅲ 度
熱射病[heat stroke]	Ⅲ 度

特集：熱中症について

かかりやすい気象・環境・活動条件など

1日の最高気温が31度を越えると、熱中症で病院に運ばれる人が増えます。

また、気温はそれほどでなくとも、湿度が高い場合も注意が必要です。湿度が高い場合、汗が蒸発しにくく体温が上昇しやすいと言われています。

活動場所が、アスファルトなどの人工面で覆われているところや、草が生えていない裸地・砂の上、湿地などの場合も起こりやすいようです。

いずれにせよ、熱中症は体温上昇により体内の血管が拡張すること、体内の水分と電解質が喪失してしまうために起こりますので、熱中症を防ぐ方法はこまめに水分を補給すること、体温の上昇を抑えることです。

1. 屋外では日傘や帽子を
2. 水分をこまめに摂取
3. 日陰を利用する

熱中症保健指導マニュアル（環境省）より

水分の補給は早めに行いましょう。

喉が渴いたと思う前に飲むように。運動を行う場合は、運動前、運動中、運動後のすべてで水分を補給しましょう。

水分の温度は常温もしくは少し冷たいぐらい。ミネラル補給のための塩分、あるいは吸収を高めるための糖分を含む水分も有効です。スポーツドリンクなどから自分に合うものを見つけておきましょう。

直射日光をさけましょう。

体温の上昇を抑えるには直射日光を避けるた



めにも帽子は必須です。

見た目はよくないですが、首の後ろにタオルをかけるのも効果的です。

帽子は蒸れを防ぐためにも時々外して頭部を乾燥させることを忘れないようにしましょう。衣服は白っぽいものがよく、通気性の良い素材にしてください。

発症時の対応

発症してしまったときはまず体を冷やすことですが、頭痛・吐き気・めまいなど、異変がおきたら医療機関を受診してください。

意識がおかしい場合は救急搬送も必要です。

炎天下のお墓参りをしなくてはいけないこともあるでしょう。

繰り返しますが発症しないよう、水分補給など予防には十分気をつけてください。

また、本格的に暑くなる前に散歩などでうっすらと汗をかくトレーニングをして、体を暑さに慣らしておくだけでも発症の危険性が大分落ちるそうです。



かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけではなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただけの方を募集しています。興味がございましたらスタッフまでお尋ねください。

何をしてくれるの？

●慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。

うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。

●頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。

●何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。

●守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。

●診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。

●急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。24時間対応です。

●他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと
(病院の専門科・専門科の診療所受診は除く)
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること(他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など)
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

個人的な理由により8月4日は臨時で休診させていただきました。ご迷惑をおかけしましてすみませんでした。

この院内報は本来8月になってすぐ発行予定だったのですが、諸事が重なり遅くなってしまいました。

まだまだ暑い日が続きますので、体調を崩さないようお気をつけ下さい。

2007年8月 No.21

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 道工典子 若林由美

.....
真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP http://www.majima-clinic.jp