

できていますか?

熱中症への備え



そもそも熱中症とは?

人の体は体温が上昇した場合、発汗や皮膚温度上昇によって熱が体外へ放出され、適度な体温を維持するシステムを持っています。しかし、何らかの理由で体温上昇と体温調節機能のバランスが崩れたとき、体内に熱が溜まって体温が上昇し、「熱中症」になります。

高齢者はとくに注意が必要

熱中症による救急搬送者の約半数は高齢者です。高齢者は、暑さに対する感覚機能や体の調節機能が低下しているため、熱中症のリスクが高くなります。

また、室内や夜間でも熱中症は発生します。エアコンや扇風機などを上手に活用しましょう。

高齢者や日頃から汗をかく習慣のない人は、軽めのストレッチやぬるめのお風呂に浸かることでも暑熱

順化につながります。運動や入浴の前後は、水分・塩分の補給もお忘れなく!

(参考: 日本気象協会推進 熱中症ゼロへ、厚生労働省 高齢者のための熱中症対策リーフレット)

暑さに負けない体づくり

暑さが厳しくなるこれからの季節に向けて、いまから取り組みたいのが「体を暑さに慣らす」こと。軽く汗をかく運動や入浴などを習慣化し暑熱順化を進めることで、熱中症のリスクを減らしましょう。

ポイント: 汗をかける体づくり

ウォーキング・ジョギング

(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分

頻度目安 週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回~毎日



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



子宮頸がんワクチン 無料キャッチアップ接種

来年3月末まで

若い女性を中心に年間約1.1万人が罹患している子宮頸がん。予防にはヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチンの効果が高く、国は積極的な接種を呼びかけています。

小学校6年生から高校1年生(12~16歳)までの定期接種に加えて、定期接種の機会を逃した下記の世代に対して、2025年3月末まで公費(無料)で接種が受けられる「キャッチアップ接種」を実施中です。**ワクチンは計3回の接種が必要で、接種完了まで6か月かかります。**キャッチアップ接種を希望される方で、1回目のワクチン接種を受けていない方は今年9月までに開始するようにしてください。

《キャッチアップ接種の対象》

▶1997年4月2日生まれ~2008年4月1日生まれの女性

▶過去にHPVワクチンを3回受けていない方

※詳しくはお住いの自治体窓口にお尋ねください

予約は「感染症内科」へ ☎ 04-7099-1111

「ペインクリニック」をご存知ですか?

「ペイン」とは英語で「痛み」のこと。長く続く痛みやしびれ、または原因がわからない突然の痛みなどを麻酔科の専門医が総合的に診断・治療しています。

月・水・金曜日の午前外来を行っており、水曜日の診療を担当する篠川美希医師は、ジャンルを問わない痛みを専門としています。「帯状疱疹など急性期の痛みや、椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症などの長期間続く慢性痛でお困りの方をご相談ください。公認心理師の資格を生かし、痛みとともに現れてくる身体以外のお悩みにも対応させていただきます。様々な診療科とも連携しながら最適な治療を提供させていただきます」と話しています。





第2話 治療の目標と、そのためにできること

糖尿病治療の目標は何でしょうか。血糖の正常化やHbA1cの改善ではありません。

前回は病気の原因を考えることが大切であり、それが治療に繋がるということをお話ししました。私が診療で大切にしていることの2つ目は、患者さんと一緒に、将来を見据えて治療に臨むことです。**糖尿病治療の目標は、合併症の発症や進展を予防し、糖尿病のない人と変わらない寿命と日常生活の質(QOL)を目指すことです。**HbA1cの値を良くすることではありません。HbA1cは過去1~2か月間の平均血糖値を反映する「指標」です。例えば、劇症1型糖尿病という急激に高血糖に至る患者さんの診断時の採血を見てみると、血糖値は高値ですが、過去の血糖値に問題がないことが多いため、HbA1cは比較的low値に留まります。逆に、過去にHbA1cが高値であった患者さんでは、現在の血糖値が改善していても、以前の高血糖を反映してHbA1cが偽性に高値になることがあります。このように、現在の血糖推移や治療の効果を**HbA1cだけで評価することはできません。**更に、貧血やその回復期の患者さん、肝硬変や慢性腎臓病をお持ちの患者さん、脾臓を摘出した患者さん、ヘモグロビンの形に少し異常のある患者さんでも、HbA1cは血糖値を正確に反映しないことがあります。この場合、ご自身で測定いただいた血糖値やグリコアルブミン、1.5-AGなどの別の指標も組み合わせながら、血糖推移を推測します。

また、**HbA1cの値には目標値がありますが、これは、糖尿病の原因、今までにかかった病気、年齢、使用されている薬剤などにより異なります。**皆さんの目標値はいくつでしょうか。医師に確認してみてください。

「防御」は最大の攻撃。予防に勝る医療はないと思うのです。

私が診療で大切にしていることの3つ目に、予防があります。**エビデンス(根拠)のある予防をすることは、結果的に患者さんの健康に繋がります。**

糖尿病の合併症として、失明や透析の導入、足の壊疽や感染症、認知症やがんを心配される患者さんは多いです。その予防として、できることはたくさんあります。**症状がなくても1年に1回は**



眼科診察を受けていただくこと。**定期的な採血・尿検査**による腎臓の評価。**腎臓を保護する作用のある薬の使用**(ACE阻害薬/アンジオテンシンII受容体拮抗薬、SGLT2阻害薬、GLP-1受容体作動薬、MR拮抗薬)。**高血圧や脂質異常症、肥満症の治療。フットケア。**

肺炎球菌や帯状疱疹、インフルエンザなどの**予防接種**。**禁煙と節酒**。禁煙は死亡リスクを低下させ、禁煙に遅すぎるといことはありません。ただ、早ければ早い程、効果が高いです。禁煙外来や禁煙補助薬の使用により、禁煙率は3倍になります。ぜひ禁煙について、前向きに捉えていただきたいです。また、糖尿病をお持ちの方は特に、大腸、肝臓、膵臓、乳腺、子宮、膀胱がんにご注意が必要です。年齢や性別、リスク因子に応じ、定期的に**がん検診**を受診ください。更に、歯周病は糖尿病の合併症であると同時に、血糖値の上昇の要因でもあります。**定期的な歯科検診**が有用です。私はこれらの予防策を、毎回の外来で必ず1つは患者さんにお話しし、ご検討いただくようお願いしています。

糖尿病について前向きに考え費やした時間や努力は、決して裏切らないと考えます。健康な毎日を過ごすために、まずはどれか1つ、取り入れてみてはいかがでしょうか。

※本連載は、糖尿病をお持ちの患者さん向け冊子『おまめさんNo.102 2024-1-25』に掲載された原稿を転載しています。



医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>

医師紹介 さくらい もといちろう 櫻井 基一郎 医師



- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言

- ①新生児科(部長)、周産期科(部長)
- ②新生児学
- ③アウトドア、キャンプ
- ④心配な事、気になる事は何でも御相談ください。

