

四季だより ~2014 In 夏~

【院長挨拶】

本厚木メディカルクリニック 7月5日 発行

院長の金重です。この度季刊号として、この四季便りをクリニックから発行することになりました。私とクリニックスタッフからの糖尿病をはじめとした健康情報から最新医学情報まで幅広く皆様にお伝えしたいと思います。

5回目の夏号では、これから注意が必要な熱中症についてお話しさせていただきます。

1. 熱中症に気づきましょう！ 以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている可能性があります。

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかき方がおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐに歩けない
- ⑦自力で水分が補給出来ない

もし熱中症かなと思うような症状があった時は、すぐに応急処置を行いましょう。

上記⑥、⑦の症状を認めたら、医療機関へ連れて行くか、救急搬送しましょう。

2. 熱中症の応急処置

- ① 休息 体を冷却しやすいように衣類をゆるめ、安静にする。
- ② 冷却 涼しい場所で休ませる。風通しのよい日陰、クーラーの効いた部屋に移動する。
- ③ 水分補給 意識があれば水分補給、意識障害や吐き気のある時は救急施設に搬送する。

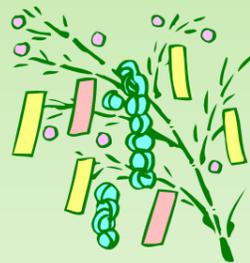
3. 水分補給や冷却の実際

- ①スポーツドリンクなどを飲ませるが、冷たいものを大量に飲ませると、胃けいれんが起きることがあるので注意する。
- ②全身に水をあびせて、気化熱により冷やす。口に水を含んで吹きかけても良い。水は冷たくなくとも構わない。
- ③涼しい場所で休ませて、脇の下や股など動脈が集中する場所を、氷枕や冷たい缶ジュースを当てて冷却する。

4. 熱中症予防の5か条

- ①暑い時の無理な運動・作業は事故のもと、特に急な暑さは要注意です。
- ②失った水と塩分を取り戻そう、体重で知ろう健康と汗の量。
- ③薄着ルックや半ズボンでさわやかに過ごしましょう。
- ④体調不良は事故のもとですから、体調の変化に敏感になりましょう。
- ⑤あわてるな、されど急ごう救急処置

生活のあらゆるシーンで熱中症にかかる危険性があるので、注意しましょう。



院長 金重秀明

【検査科より】 神 久美子

梅雨が明けると夏本番！ 一年で最も食当たりや食中毒の多い季節の到来です。

◆細菌性食中毒の主な症状は、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛など

食中毒には自然毒（フグ毒、貝毒、キノコ毒など）によるものや、病原性微生物（細菌、ウイルス、原虫）によるものがあり、中でも細菌が原因となる細菌性食中毒が多くを占めています。細菌の種類によっては上記の症状の他に、発熱や神経症状を伴うこともあります。

◆細菌性食中毒には、体内に入って増殖した細菌が腸粘膜に侵入し発症するもの（感染侵入型）や、増殖した細菌が産生する毒素によって発症するもの（感染毒素型）、食品中で細菌が増殖する時にできた毒素の摂取により発症するもの（毒素型）があり、毒素型の場合には食品中に生きた細菌が残っていても発症します。サルモネラ菌は感染侵入型、腸炎ビブリオやカンピロバクター、病原性大腸菌 O-157 は感染毒素型、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌は毒素型です。

概して感染侵入型や感染毒素型は発熱を伴うことが多く、毒素型は潜伏期間が短いのが特徴です。O-157 のペロ毒素のように腸管出血や多臓器障害を起こしたり、ボツリヌス菌毒素のように複視、嚥下困難、呼吸困難等の神経症状をきたすものもあります。

<菌種>	<主な感染源>	<潜伏期間>
サルモネラ菌	食肉（牛・鶏）	6時間～3日
腸炎ビブリオ	海水、魚介類	4時間～28時間
カンピロバクター	食肉	1日～7日
病原性大腸菌 O-157	食肉（牛・羊）	6時間～3日
黄色ブドウ球菌毒素	手指の化膿巣	1時間～6時間
ボツリヌス菌	土壌・魚介類	12時間～36時間

加熱処理は有効ですが、万全ではありません。（黄色ブドウ球菌毒素は 100℃30 分の加熱でも毒性が消失しません）



*細菌を付けない、増やさない工夫をして、今年の夏も元気に過ごしましょう。

【栄養科より】 宅万 弘美

暑い日に飲みたい清涼飲料！！

暑い夏、汗をかいた後に飲む清涼飲料はとても爽やかです。最近は「カロリーオフ」「カロリーゼロ」という表示をした飲料も増えていますが、市販されている商品の多くは甘みを強くしています。甘みは、体温に近い温度の時に最も強く感じる事から、本来冷やして飲む清涼飲料を、冷やさずにそのまま飲むと、とても甘く感じるのはそのため。逆に清涼飲料を良く冷やして飲むと、冷やすことで甘みが抑えられるので、あまり甘く感じません。又、炭酸飲料と砂糖水を比べると、糖分の濃度が同じくらいの時でも、「砂糖水は甘みが強過ぎて美味しくない」「サイダーは爽やかな味覚で、砂糖水よりも甘みが少ない」と感じる人も多いはず。炭酸の刺激が甘さを感じる舌先の感覚を鈍らせるので、糖分の濃度が同じでも甘さを感じにくくしてしまいます。炭酸が入った冷たい飲み物は、気づかないうちにたくさんの糖分を摂ってしまう危険がありますので気をつけましょう。

【カロリーゼロの食品の利用について】

例えば、普通のコーラ 350ml 当たりの糖分はおよそ 39g、角砂糖 9～10 個入っています。

「カロリーゼロ」表示の飲み物については、エネルギーを 100ml 当たり 5kcal 未満に、「カロリーオフ」は同じく 20kcal 未満に決められていますが、「カロリーオフ」の場合は 500ml のペットボトルを飲むと 100kcal 近くをとってしまうこととなります。又「カロリーゼロであっても、甘いものに慣れてしまうと、甘味料がないときには、つい砂糖の入ったものが欲しくなってしまうなど、習慣化することがあります。どうしても時だけ決めて、上手に利用しましょう。

