



ほほえみがえし

2004.SUMMER

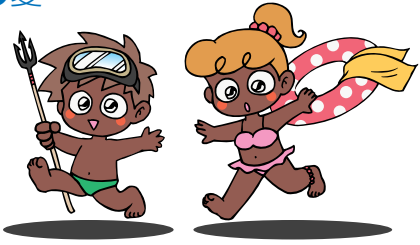
この雑誌は配布用のものです。御自由にお持ちください。

VOL.2

特集●夏

- 夏の紫外線対策
- 熱中症 予防と救急処置
- 冷え症
- 性感染症 クラミジア感染症
- 医療最前線
- 健康ONE POINT
- おしえて、せんせい。Q&A
- 休日急患診療所





熱中症予防の8ヶ条

1. 知って防ごう熱中症
2. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
3. 急な暑さには要注意
4. 失った水と塩分取り戻そう
5. 体重で知ろう健康と汗の量
6. 薄着ルックでさわやかに
7. 体調不良は事故のもと
8. あわてるな されど急ごう救急処置

熱中症にかかりやすい条件

- 体力の弱い者（新入生や新人）
- 肥満傾向の者
- 体調不良の者
- 暑熱馴化の出来ていない者
- 風邪など発熱している者
- 怪我や故障をしている者
- 性格的に我慢強い・まじめ・引っ込み思案な者

日本の夏は北海道を除くと、東北から沖縄まで高温多湿です。徒然草にある「家の造りやうは夏を旨とすべし」というのはクーラーのない昔の人の知恵です。中京大学朝山正己

汗の原液は血液成分の血漿ですが、皮膚表面に達する前に塩分を再吸収して、塩分濃度が血漿より薄くなった状態で汗として出ます。しかし、多量に汗をかいた時には、再吸収が追いつかず濃い汗となり、塩を噴いたような汗となります。熱帯地方の人々は、暑熱馴化（暑さに慣れている状態）の結果、再吸収の割合が上昇して、塩分を体内に取り戻し低張なさらっとした汗を出せます。

汗汗の仕組み

熱中症は次のように分類されます。

- ① 熱失神（皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少している者）
- ② 熱痙攣（大量に汗をかき水だけを補給して塩分濃度が低下した時に、筋肉に痛みをとこなう痙攣がおこる）
- ③ 熱疲労（脱水による脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる）
- ④ 熱射病（体温の上昇とともに身体の重要臓器が機能不全をおこし中枢機能に異常をきたし死亡率が高い）

熱中症 予防と救急処置

先生の高校野球グラウンド実態調査では、東北以南の球児は試合後発汗により体重が約7%（約4Lの発汗）減ったと報告されています。

SPF目安	
15~20	日常生活、散歩、買い物
20~30	屋外でのスポーツ、レジャー
30~40	炎天下のスポーツリゾート地

紫外線は体内でビタミンDを作るのを助ける作用があり、日焼けは昔は健康の印でしたが、最近では紫外線は出来るだけさけることが勧められています。紫外線にはUVA、UVB、UVCの3種類が知られています。UVAは紫外線の90%以上をしめます。UVBは量はわずかですがUVAよりも皮膚への刺激が大きいため、こちらがもたらす紫外線対策の標的になっています。紫外線は季節的には夏に強くなります。紫外線は季節的には夏に強くなります。紫外線は季節的には夏に強くなります。紫外線は季節的には夏に強くなります。

夏の紫外線対策

線曝露は皮膚癌の原因になることも知られています。UVAは皮膚への影響はマイルドですが波長が長く窓ガラスを通過するため日光過敏症の方では注意が必要です。夏はもう始まっています。紫外線は皆さんが外出するとまぶしいと感じたときにはもう量が増えているのです。ですから夏の紫外線対策は今年こそはすぐに始めましょう。日焼けしてから治療では遅いのです。浴びすぎを防ぎましょう。平成15年6月に環境省から紫外線保健指導マニュアルが発行されました。その中に紫外線対策の基本が書かれていますので引用して解説してみましょ。

特集 ● 夏

くを覆う。体を覆う部分の多いものが有効です。大人の方はすぐおもしろいおことがあてらるでしょう。そうです、理想の姿はゴルフのキャディさんの格好なのです。

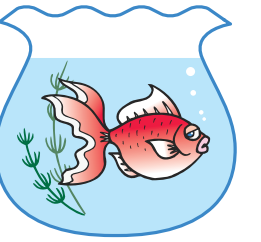
③ サングラスを利用する
この2つは外出するときの基本になります。なかなか川崎を歩くのにサングラスを利用するのは気が引けます。今はめがね屋さんに行くところからグラスでなくても紫外線よけのめがねを作ることが出来ます。日傘は男性にはなかなか難しいですが女性にとっては必須アイテムです。男性はおしゃれな帽子を探しに行きましょう。

① しっかりした生地を着る
この項目が普段の生活の基本です。すかして裏が見えないしっかりとした生地の衣服で出来るだけ体の多

④ 日傘を使う
⑤ 日陰を利用する
⑥ 日焼け止めクリームを上手に使う
日焼け止めクリームにはSPF (Sun Protection Factor: UVBを防ぐ効果を表し何もつけていないときの何倍防げるかを示す) PA

室内競技の注意
平成15年6月13日の蒸し暑い日に、秋田の中学2年生の相撲部員が屋内施設で練習中に熱中症で死亡

① 温度計
② 体温計
③ 体重計
④ 携帯電話
⑤ 脈をはかる習慣
⑥ 暑熱環境における水分のとりかた
① 水分を欲しがったら、制限をしない。
② 体重が2% (50kgならば1kg) 減ったら、強制的にでも水分補給。
③ 多すぎるのはかまわない。
④ 気持ちよく飲める可能な限りの水を飲ませる、2時間前に2000~5000ml、運動中には500g減る毎に200ml飲む、アスリートには強制的に20分毎に2000ml。
⑤ 飲ませるものは冷水がよい。深部体温を冷やすことになる。胃内容物



冷え症

「冷え症」という言葉はこれまで、医学の教科書には見られませんでした。というのも現代医学＝西洋医学では冷え症という概念がないからです。しかし、一般には「私は冷え症だから妊娠しにくい」とか「流産しやすい」などと使われることがよくあります。

このように女性によく見られる症状ですが、実際には、女性だけでなく、数は少ないですが、男性にも見られることがあります。いずれにしても、からだの一部、ときには全身が冷えて困る、それと共に疲れやすい、頭痛、肩こり、お腹の痛み、不眠、トイレが近い、時にはのぼせなどなどの症状が同時に訴えられることが多いものです。

西洋医学の考え方で言つと、「自

律神経失調症」が一番近いでしょう。

ですから、ホルモンバランスの乱れやすい女性、それも更年期頃の方に多いのですが、からだの不調を訴える人の中には、若い女性や中高年の男性もいないわけではありません。

このような病態になる原因としては、もともと体質もありますが、その他にはストレスとうまく付き合えないような時。また、女性ではどの年代でも月経不順、無月経のようなホルモンの異常がある時などが考えられます。

貧血や、思春期によく見られる拒食症や、甲状腺機能低下症、更年期障害などの病的状態が見られる場合には、治療としてはもともと疾患を治療しなければ、冷え症もよくありませんが、そのようなことがなく

て冷えがつかうという方の場合に、よい治療法としては、漢方があります。

漢方の処方には、冷えを治療するものがたくさんあります。漢方は診断名だけでなく、その方の体質を重視して処方されるので、できれば漢方外来にご相談して頂くとうよいでしょう。

また、日常の生活を一度みなおしてみてもよいでしょう。睡眠不足はないでしょうか。朝食は必ずとっていますか。一食抜くと、栄養が不足して貧血にもなりやすいですね。又、食品の種類にも注意が必要です。運動はどうでしょうか。激しすぎるのは無理ですが、軽い運動で毎日少しずつ続けてみると、血圧も安定し、血流がよくなるのでおすすめです。便通は？毎日快便の方は血流もよく、下腹部の痛みもとれ、冷えもよくなります。月経は順調ですか？ま

だ若いのに不順な方はその治療も大切です。貧血になつてはいませんか？もしかして筋腫などがかくれているかも知れません。婦人科を受診してみましよう。衣服は？あまり厚着もよくありませんが、足腰の冷えのないような下着をつけるのも一つの方法です。冷房のきき過ぎのところが、冷たい風の吹き出し口のところ

に長くいたことはありませんか？自律神経を不安定にしますから、このような状況は避けて下さい。入浴の習慣は？熱い風呂に短時間入るより、ぬるめのお湯でリラクセス。よい生活習慣を心がけてみて下さい。

このほかにも生活用品で優れものがあります。夜、おやすみになる時に温かなお風呂に入るのもいいですが、布団の下に遠赤外線マットを敷いて寝るのもおすすめです。



性感染症 クラミジア感染症

最近、初交年令の低下を認め、それに伴い性感染症の低年令化が進み社会問題となっております。また性感染症は一昔前までは、男性優位の病気でしたが、現在では女性優位になりつつあります。さらに大きな問題として性感染症の無症候化があります。症状があれば治療につながりますが、最近の性感染症は症状に乏しいあるいはまったく無いものが増え、治療につながらないケースが増加しています。これらが複合的に絡み合い性感染症の蔓延、拡大に拍車をかけています。性感染症はセックスをする誰もがかかりえる病気です。それだけに、私たちは正しい性感染症の知識を身につけ、「性の健康」を守る努力が必要です。

性感染症とは性行為で感染する病気の総称です。かつては「性病」と呼ばれ、梅毒、淋病、軟性下疳、鼠径リンパ肉芽腫症がいわゆる四大性病として知られていました。その後、私たちを取り巻く社会環境は大きく変わり、性行動も多様化し、かつ性行為でうつる感染症はたくさんある

性感染症 (STD)

最近、初交年令の低下を認め、それに伴い性感染症の低年令化が進み社会問題となっております。また性感染症は一昔前までは、男性優位の病気でしたが、現在では女性優位になりつつあります。さらに大きな問題として性感染症の無症候化があります。症状があれば治療につながりますが、最近の性感染症は症状に乏しいあるいはまったく無いものが増え、治療につながらないケースが増加しています。これらが複合的に絡み合い性感染症の蔓延、拡大に拍車をかけています。性感染症はセックスをする誰もがかかりえる病気です。それだけに、私たちは正しい性感染症の知識を身につけ、「性の健康」を守る努力が必要です。

ことがわかり、現在では「性感染症」と名称が変わりました。表におもな性感染症とその病原体を示します。

性器クラミジア感染症

最近の性感染症動向調査によりみると、最も多いSTDは男女とも性器クラミジア感染症であり、その感染者の増加が深刻な社会問題になっています。クラミジア感染症とはクラミジア・トラコマトリス (CT) による感染症のことをいいます。CTはヒトの細胞に寄生して増殖していく、かなり微小で、かつ非常に弱い細菌でヒトの身体から出ると長く生きていられず、性的接触以外ではほとんど感染しません。感染は粘膜と粘膜が接触することで成立し、腔性交により男性尿道や子宮頸管、口腔性交により咽頭に、肛門性交により直腸に感染します。さらにCTを含む分泌物が手指を介して粘膜に感染すると、封入体結膜炎を発生します。クラミジア感染症は10歳代後半から20歳代のもっとも性活動の盛んな年代に多く、女性は男性の2倍以上も多く見られます。感染しても

主な性感染症 (STD:sexually transmitted diseases)

主な性感染症	病原体
性器クラミジア感染症	クラミジア・トラコマトリス
淋菌感染症(淋病)	淋菌
軟性下疳	軟性下疳菌
梅毒	梅毒トレポネーマ
性器ヘルペス	単純ヘルペスウイルス
尖圭コンジローマ	ヒトパピローマウイルス
性器伝染性軟属腫	伝染性軟属腫ウイルス
B型肝炎	B型肝炎ウイルス
C型肝炎	C型肝炎ウイルス
AIDS (HIV感染症)	ヒト免疫不全ウイルス
性器カンジダ症	真菌
ケジラミ症	ケジラミ
疥癬	ヒゼンダニ
膾トリコモナス症	膾トリコモナス原虫

女性の約80%、男性の約50%は無症候なので、CTに感染した人の大部分は、自分が感染したことに気づかずパートナーへ感染させている可能性があります。症状がですと、男性では感染後、1〜3週間で尿道から分泌物を認めますが、その量は少なく排尿痛も軽い場合が多く、軽い尿道のかゆみや違和感といった程度です。感染を知らないでいると約5%に精巣上体炎をおこし、これが男性不妊症の原因になる可能性があります。女性では、感染後より1〜4週間で、帯下(おりもの)の増加、下腹部痛、不正出血、排尿時や性交時の痛みなどを認めることがあります。知らないでいると子宮頸管炎から卵管炎、骨盤膜膜炎を起こし不妊症や子宮外妊娠、早産、流産などの誘因となり、また出産時の産道感染により新生児が結膜炎や肺炎を起こすことがあります。さらにCTに感

染しているとHIVに数倍感染しやすい、また子宮頸癌の誘発にも大きな影響力を持っているという報告があります。

症状のある方はもちろんですが、心配のある方は専門医を受診しましょう。もし自分が感染しているかわかったら、必ずパートナーにも受診をすすみましょう。治療は早期であれば適切な抗生物質で比較的容易にできます。また、再感染を防ぐためにパートナーと一緒に治療することが大切です。STDについては保健所でも相談や検査を受けていますから気軽に訪ねてください。STDの予防の基本は不特定の人とセックスをしないこと、必ず最初から最後までコンドームを使用することで。みなさんは非・愛のある健康なセックスを心がけましよう。

おしえて、せんせい。

Q&A

川崎市医師会学校医部会は、学校医293名より成る医師会の中でも最も大きな部会で、地域医療活動を担っています。

現在市内公立の小・中・高等学校において学校医は各学校に3名（内科、眼科、耳鼻咽喉科各1名）ずつ配属されており、児童生徒の定期健康診断ならびに健康相談、健康教育を行っています。実際の活動状況としては、定期健康診断はもとより、心臓病・腎臓病・糖尿病などの検診事業を行い、対象者の発見からフォローまで一貫したシステム作りをして活動しております。

また、近年、社会環境の多様化に伴い児童生徒の「心の問題」が浮上してきましたが、この問題に取り組みために内科・眼科・耳鼻

眼科打撲Q&A

Q..眼を打撲してまぶたが腫れてきました、どうしたらよいでしょうか？

A..まず冷湿布をします。まぶたの皮膚は体の中で最も薄く、皮下

咽喉科の枠を取り払って、スクールカウンセラー・精神科医との勉強会・学術講演会を通して「心の問題」に焦点を当て、他科の専門分野の先生との連携システム作りに取り組んでおります。

そしてこれからも学校医は「健康で心豊かな児童生徒の育成」を目指し、学校・PTA・地域とのネットワーク作りをしつかりサポートします。

組織も少ないので、打撲によりすぐに腫れてきます。まず、打撲直後まぶたを上にあげてすぐに視力を測ってください。異常が無ければそれほど心配はありませんが、2〜3週間後で吸収されるでしょう。

また、皮下出血も視力や眼球運動に異常が無ければそれほど心配は無いと思いますが、2〜3週間後で吸収されるでしょう。

あとかき

「ほほえみがえし」第2号はいかがでしたでしょうか。今回は夏をテーマに特集しました。川崎市医師会としては市民のみなさんの健康に対する意識が高まる中、正しい知識と適切な判断力が身につけば幸いです。次号にも御期待下さい。

募集中

「特集記事で取り上げてほしい」「こんな時はどうすればいいの?」皆様のご要望をお待ちしています。

〒210-0012 川崎市川崎区宮前町8-3
川崎市医師会会報広報委員会 ほほえみがえし係
TEL.044-222-2110(代) FAX.044-233-8802
Email ishi-kai@kawasaki.kanagawa.med.or.jp

あなたは隣の人の命を救うことができる

電気ショックを与えて心停止状態の人を蘇生させる装置・自動体外式除細動器（AED）は、心臓マッサージより安全で効果が高く、一般にも使いやすいとして欧米で広く普及しています。空港、スポーツ施設、劇場など人が多く集まる大型施設に「AED」を設置すれば、近くにお医者さんがいなかったり、救急車が着くのに時間がかかったりしても、そばにいた人が「AED」を使って蘇生処置ができるわけです。

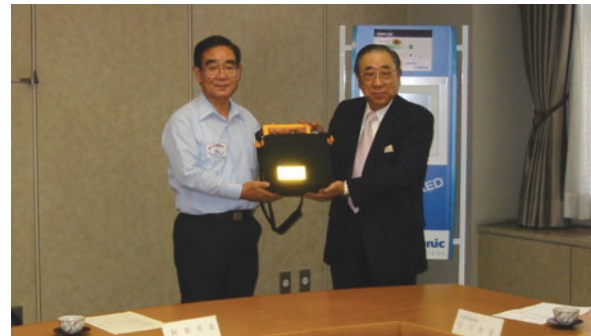
今回、川崎市医師会では、7月1日にオープンしたミュージア川崎にこの「AED」を2台寄贈しました。皆さんも一度ご覧になって下さい。

現在、日本ではお医者さんや救急救命士の方だけができていますが、いずれ一般市民の皆さんにも使用して頂くようになると思います。

あなたも隣の人の命を救うことができるかもしれません。心肺蘇生の講習などがあったら積極的に参加して下さい。



設置されたAED



贈呈式

耳鼻咽喉科医からの警告

ダイビングによる耳の障害

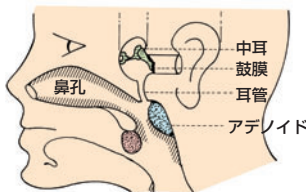
夏に向かいダイビングを始めたいと思っているあなたへ、海に潜ることにより鼓膜の内外に圧力差が生じ、中耳に対して様々な障害を及ぼすことがあります。

中耳は耳管を介し鼻の奥とつながっており、耳管の機能を損なう病気があると急激な圧力差により中耳に出血をおこしたり、鼓膜が破れたり、内耳のリンパ液が漏れることがあり、甚だしい場合は潜水中にめまいをおこし溺れ死ぬことさえあります。潜水後に耳の違和感や聴力の低下を自覚したら直ちに受診をお勧めします。

また、鼻の疾患のある人はダイビングの前に耳鼻科医に相談して下さい。

最近週末を利用して海外でダイビングを楽しみ、直ちに飛行機で帰国する方も多いようですが、飛行機の中では気圧が低いので症状を増悪させる場合も多いようです。

アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などの鼻疾患のある場合は、事前に鼻症状をコントロールすることが必要です。



医療最前線

予防接種

新・予防接種ガイドライン

昭和23年に予防接種法が制定され、平成6年に法改正となり、以後5年ごとの見直しが行われてきました。

今回、新しくガイドラインが作成されましたので、予防接種の必要性について、いくつか触れてみたいと思います。

子供の時期にかかりやすい病気の中には、予防すれば流行を阻止することが出来ることから予防接種が考えられてきました。天然痘は地球上からなくなりました。ポリオも世界中で十数カ国でしか見られないようになったのも予防接種の普及によるものです。

日本の予防接種法では、麻疹、風疹、百日咳・ジフテリア・破傷風（三種混合）、ポリオ、日本脳炎が扱われています。

これらの疾病に対する予防接種は、自分自身やわが子の健康維持のため及び社会全体の疾病の流行阻止や致死率の高いことを考慮して、「国は、そのための費用を出しましょう。その代わりとして国民は予防接種を受ける努力をする義務がありますよ」という規定をしている法律です。決してやってもやらなくてもいいですよとは言っていないのです。

今日では予防接種の普及により、流行は急速に減少し、世の中から病気そのものがなくなったかの様に考える人も出てきましたが、実際にはそうではないのです。

まず、麻疹を取り上げてみましょう。麻疹は、麻疹ウイルスによる急性熱性発疹症であり、感染力の極めて高い病気です。合併症は30%、死亡率0.1〜0.2%と重い病気の一つであり、日本での感染者は毎年10〜20万人前後と推定され、7〜80名の死亡が報告されています。特に、低年齢の0歳から2歳の子供に多く発生していることから、今回厚生労働省は麻疹の予防接種を「生後12ヶ月から生後15ヶ月」に変更しました。

麻疹はワクチンによる予防が最も有効な手段であり、ワクチ

ンの有効率は95%とされています。麻疹撲滅を目的として、「お誕生日になったら、麻疹ワクチン」という運動は日本小児科医会を中心に行われているのも当然と言えます。

更に「予防接種週間」が、土・日曜日でも接種できるようにと全国の小児科医を中心として展開されました。今年も実施される予定です。

「日本は麻疹の輸出国」などという不名誉な折り紙をつけられないように、早期に接種をしていきたいものです。

次に風疹ですが、風疹ウイルスによって生じ、症状は、発熱・全身性の発疹・頸部リンパ節腫脹を伴う比較的軽症な感染症です。しかし、妊娠初期の妊婦さんが感染すると胎児に風疹ウイルスが感染し、先天性風疹症候群（CRS）児の出生する確立が高くなります。この5年間の発生は年0〜2名でしたが、今年には既に5名のCRSの発生が見られ、マスコミでは10年目の大流行と報じております。麻疹の予防接種終了後、早期に接種をすることが望まれます。

なお、ポリオのワクチンについては行政から通知が来ることに、早期に接種しなければいけないと思われる方が多いですが、ポリオは昭和50年代以後、自然発生を見ておりません。そのため、年二回の接種の機会を設けているのであって、日本で常時発生を見ている感染症を早期に接種し、その間にポリオを挟むのが良いと思われます。

また、実際に予防接種の順番については、かかりつけの先生によく相談して、適切に効率よく予防接種が済むようにしましょう。

健康

ONE POINT 赤ちゃんの幸せ

「赤ちゃんは大人のミニチュアではない」とよくいわれます。母乳やミルクを3時間毎、1日に8回程度飲み、生後3カ月で体重は約2倍になります。このように小児の代謝は極めて早く、病気についても悪くなるのも早い良くなるのも早いという特徴があります。

赤ちゃんの健康状態を把握するには、以下のような考えも頭のすみに入れておきましょう。

* 乳幼児は意外と頑丈

一見小さくて、壊れそうで、弱そうに見えますが、意外と丈夫で柔軟で復元力も十分に持っています。

* 機嫌が良ければあまり心配しないこと

微熱程度で咳・鼻汁も少しで機嫌良好なら、あわてず観察して良いと思います。ただ、機嫌が悪く顔色不良等“どうも変だな”と思った時の方が恐いことが多いようです。

* こどもはお母さんを観察しています

お母さんはこどもを一生懸命心配して観察してあげていると思っているのですが、こどももお母さんを更によく観察しています。異常な心配をしていると、こどもも異常に不安となり、良い方に向かわないことが多いようです。

