

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2023年 **8** 月号



社会医療法人同心会

西条中央病院

— 私たちは地域医療に貢献します —

休診日 日曜・祝祭日 第1・3・5土曜 第2・4水土曜午後

当院HP



公式Instagram



QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
かぜ・熱中症から身体を守る

メディカル・プロファイリング
難聴

- 人生100年時代の知恵
- 回想法をご存じですか
- はつらつ健康ナビ
- 野山の危険生物
- 見逃さないで、この症状!
「寝酒」が睡眠の質を低下させる
- あなたの知らない感染症の世界

ヘルパンギーナ

赤ちゃんの体重について

赤ちゃんの体重について「小さく産んで大きく育てましょう」と言われていました。これは大きな赤ちゃんを妊娠した母親の体重が過度に増加し、結果として発生する妊娠高血圧症や妊娠糖尿病を予防することが目的でした。最新の研究では出生時の赤ちゃんの体重と成人した時の身長に相関関係があることが報告されています。先進国では平均身長が年々高くなっています。日本では1970年代をピークに低くなっています。(Journal of Epidemiology & Community Healthより) 妊娠期間中の過度な体重制限は考えものかもしれません。

お腹のなかの赤ちゃんの体重は超音波計測で推定体重を算出します。推定体重と実測体重では±10%の誤差があります。推定体重が3000gで実測体重が2700g〜3300gなら誤差範囲と言えます。産まれてからの実測体重が4000gだったなんてこともあります。赤ちゃんが大き過ぎると骨盤で詰まってしまうので、帝王切開になることがあります。大きな赤ちゃんは、頭が出たのに肩がひっつかかって腕の神経障害をおこすことがあります。妊娠糖尿病が巨大児の原因の一つとされていますが、多くの場合は原因不明です。

一方でお腹の中の赤ちゃんの成長が悪いことを胎児発育不全と言います。これは胎児の遺伝子異常、心臓や消化管の奇形、また母体の妊娠高血圧症、胎盤機能不全などが原因とされます。安静・栄養・酸素・アスピリン・ヘパリンが有効とされていますが、近年これらの有効性は否定されています (Obstet Gynecol. 2019)。胎児発育不全では赤ちゃんを元気な状態で出産してあげることが何よりも重要です。新生児医療は近年めざましく進歩しており、多少早産になっても良い状態で生まれた赤ちゃんは障害なく成長します。したがって赤ちゃんがお腹にいたほうが良いのか、妊娠を終了して母乳や点滴で栄養したほうがいいのか正しく判断することが重要なことです。判断の材料として赤ちゃんの心拍モニターや超音波で体重の増加が止まっているか、羊水は十分あるか、胎動があるかなどを確認します。

産婦人科部長 村上 雅博

熱中症から身体を守る

令和4年の5〜9月に、熱中症で救急搬送された人数は、7万人を超え、平成20年の調査開始以来、3番目に多くなりました。

熱中症を予防するには、ポイントを知っておくことが大切です。身体的、年齢的、環境的要因（室内・屋外）に分けてご紹介します。

あわせて、身近な方が熱中症になったときの応急処置について確認しておきましょう。

身体的要因Ⅱ熱中症は体温調整の乱れから起こる

人間の体温は、高くなると汗を出し、その汗が蒸発することで、一定の範囲内に収まるように調整されています。しかし高温多湿の環境で、発汗と汗の気化のメカニズムが阻害されると、命に危険が及ぶほど体温が上昇します。

これが熱中症です。症状としては、発熱、けいれん、嘔吐、意識障害、失神といったことが起こります。

【熱中症予防のポイント】

体温を調整するには、発汗と汗の蒸発の両方が必要。汗のもとに

なる「水分」をこまめに補給する。湿度が高いと汗は蒸発しにくくなるので、「湿度の高い環境」に注意。



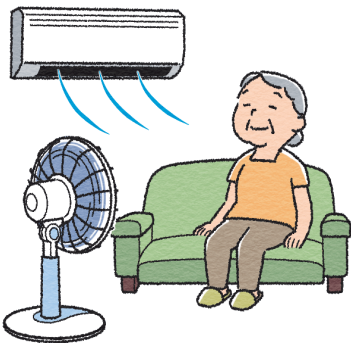
年齢的要因Ⅱ65歳以上の人は熱中症のリスクが高い

熱中症で死亡する人の割合は、65歳以上の方が87%を占めています。

その理由として、加齢によって体温調整の機能が低下している。喉の渇きを感じにくくなり、水分補給が不足する。暑さを感じにくくなり、エアコンを使用控えしている、といったことがあげられます。

【熱中症予防のポイント】

65歳以上の人は体感に頼らずに、こまめな水分補給とエアコンの使用を。

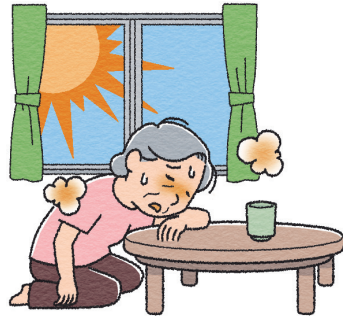




環境的要因(室内) 熱中症の危険は自宅がもっとも高い

総務省の調査によると、熱中症で救急搬送された人の43・9%は、住居の敷地内で発症していました。これは、屋外の9・4%を大きく上回っています。

また、東京都監察医務院の調査では、熱中症により屋内で死亡した人のうち、89・9%がエアコンを使用していませんでした。

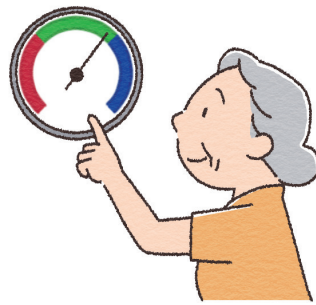


【熱中症予防のポイント】

室内の見やすい場所に温度計と湿度計を備えておき、暑さを感じていなくても、室温が28℃、湿度が60%を超えるときは、「積極的

にエアコンを使用」する。

自宅でエアコンが使用できない場合は、公民館や図書館、大規模商業施設などで、昼間2時間程度過ごす。



環境的要因(屋外) 真夏日は厳重警戒

屋外での熱中症の危険度を知るための目安に、「暑さ指数(WBGT)」があります。

そして天気予報でよく聞かれる言葉に、「真夏日」「猛暑日」という言葉があります。最高気温が30℃を超える日が真夏日、35℃を超える日が猛暑日です。

暑さ指数と真夏日・猛暑日を重

ねあわせると、「真夏日は熱中症に厳重警戒」「猛暑日は熱中症の危険日」となります。

また熱中症による死亡率は、気温が30℃を超えると上昇し、34℃を超えると急激に増加します。



【熱中症予防のポイント】

「気温が30℃」を超えていたら、不要不急の外出は控える。屋外での運動は避け、屋外作業には十分な注意を。

熱中症の応急処置

熱中症が疑われる方が近くにいないときは、まず確認しなければなら

意識がない、意識があっても認識が明瞭ではない、言語の混乱といった場合は、至急、救急車を呼んでください。

救急車を待つ間、できるだけ涼しい場所(室内が理想)へ移動させましょう。

服をゆるめ、太い血管がある箇所(首の前側、腋の下、股関節部)に冷たいタオルなどを当てて冷やします。

できれば、直接身体に水を10ℓほど、かけてください。

意識がはっきりしている場合は、「自分で水分を補給できるか」が大切になります。もし、自力で水分補給ができない場合は、早急に医療機関を受診してください。



聞こえづらいだけじゃない



難聴

なん

ちよう

おおくの人を悩ませる難聴と、そのなかでもとくに多い「加齢性難聴」についてです。
●ポイント
聞こえにくさを自覚したら、早期に耳鼻咽喉科を受診して相談しましょう。

耳のどこかが障害されると難聴に

音の波動は、耳（外耳）で集められます。この波動が鼓膜（中耳）を振動させ、耳小骨（内耳）で増幅されます。そして蝸牛（内耳）で電気信号に変換され、脳に送られます。

外耳、中耳、内耳のいずれかに障害が起こり、音が聞きづらい、あるいは音が聞こえないといった症状が「難聴」です。

難聴は三つに分類される

【伝音難聴】

外耳や中耳に障害があつて難聴になることを、伝音難聴といいます。

外耳道炎（耳の穴に起こる炎症）や、急性中耳炎（中耳に起こる炎症）が代表的な病気です。これらの症状は一時的で、薬物療法が行なわれます。

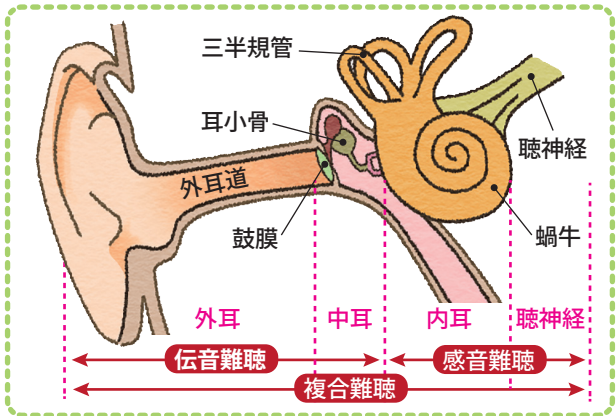
ただ、漏出性中耳炎（耳に漏出液が溜まる）になると、手術療法が検討されます。

【感音難聴】

内耳や神経、脳に障害が起きて難聴になることを、感音難聴といいます。

加齢性難聴は感音難聴の代表的な病気で、蝸牛のなかにある有毛細胞が減少しているケースが多いため治療が難しく、補聴器を使つて聞こえを補う方法が取られます。

加齢性難聴のほかにも、突発性



難聴（突然音の聞こえが悪くなる）も感音難聴に分類されています。

【複合難聴】

伝音難聴と感音難聴が同時に起こっている状態です。

シルバー世代を悩ませる加齢性難聴

加齢性難聴は40代から始まりますが、60代になると聞こえづらさを自覚する人が増えてきます。

65〜74歳では3人に一人が、75歳以上では約半数の方が難聴に悩んでいるという報告もあります。

加齢性難聴の問題は、聞こえづらいつらいつらというだけではありません。

●危険を伝える音の情報が得られず、交通事故のリスクに。

●バランス感覚の低下による、転倒のリスク。

●会話が聞き取れず、コミュニケーションが不足する。

●耳から得る情報が減り、脳への刺激が減少することで、認知症のリスクになる。

補聴器を早期に使用するメリット

補聴器は、ある程度の年齢になつて、聞こえが大きく低下してから使うものという認識が一般的です。

年齢的には、75歳以上で補聴器を使用している方は10%なのに対して、74歳以下では1%未満となっています。

しかし、日本聴覚医学会難聴対

加齢性難聴のリスク



策委員会の基準に照らし合わせると、65歳を過ぎた方でも補聴器を使用したほうがよいとされるケースが多く見られます。

早期に補聴器を使用して聞こえる状態を維持することは、先述したリスクを減らすというメリットがあります。

聞こえづらさを感じたら、年のせいと放置せずに、耳鼻咽喉科を受診して相談してください。



ハイブリッド免疫

新型コロナウイルスの感染法上の位置付けが、5類になってから初めての大規模な感染拡大が起っています。

こうしたなか注目されているのが、「ハイブリッド免疫」です。ハイブリッド免疫は、新型コロナウイルスの感染と、ワクチンの接種の両方を経験すると得られるとされています。

専門家によると、ハイブリッド免疫を獲得した人は「桁外れに高いレベルの抗体が、体内で産生される」そうです。

その仕組みは研究途中ですが、自然免疫によってできる抗体と、ワクチンによるものの差異が関係しているのではないかと考え

られています。

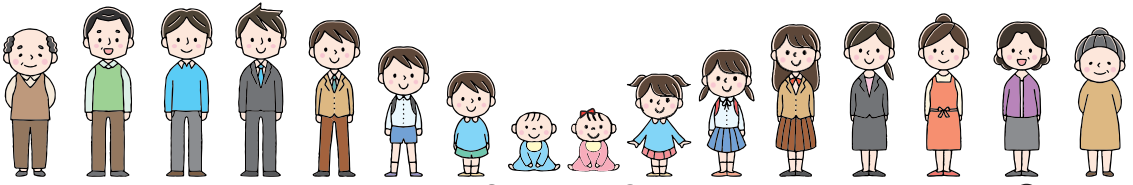
ハイブリッド免疫を保持している人は、そうでない人と比べて、重症化リスクが低いという研究結果が出ています。さらにハイブリッド免疫を獲得している人は、より長い間、免疫力が保たれることも明らかになりました。

ただ、ハイブリッド免疫を獲得している人の割合は、日本では3〜4割程度と言われています。

またハイブリッド免疫を保持していても、免疫力は時間の経過とともに低下していきます。

こうしたことから、新型コロナウイルスの感染による重症化リスクが高い方（65歳以上の方や基礎疾患のある方）には、定期的なワクチン接種が引き続き推奨されています。





人生100年時代の知恵

回想法をご存じですか

昔のことを思い出すときには、脳のさまざまな部位が使用されるため、脳が活性化されます。また過去の体験を振り返ることで、自信を取り戻し、前向きな気持ちになります。回想法には、過去を振り返るときに起こる、これらの特質が活かされています。

認知機能の改善が期待できる

回想法は、喜ばしい過去のことを話してもらうことで、語り手の脳の活性化や、精神状態の安定といったことを求めた心理療法です。もともとは、高齢者のうつ病の治療のために始められました。

やがて、「認知症の方は、最近の記憶より、過去の記憶のほうが維持されている」という点から、レクリエーションの一環として、介護施設で回想法が取り入れられるようになりました。

現在では、医師やセラピストの指導のもと、介護職員によって数人のグループやマンツーマンで、回想法が行なわれています。

有効性も確認されていて、回想法を取り入れることで認知機能が改善した、という研究結果もあります。



回想法は自宅でもできる

回想法は、ご家庭でもできます。

最初は、認知症のご家族にとって、喜ばしい思い出につながるテーマを選びます。

好きなことや得意なこと、趣味……これらにまつわる写真や物があると、良いかもしれません。パソコンやスマートフォンで検索した情報も活用できます。

注意しなければならないのは、話しがネガティブなほうに向かったときです。誠意をもって話しに耳を傾けながら、できるだけ明るい話題に切り替えるようにしましょう。

認知症の方の場合、同じ話しを繰り返したり、事実とは異なる発言をすることがあります。

こうしたときに、否定や訂正はしないでください。回想法では安心感のもとに、自信をもって会話してもらうことが、大事な目的になります。





* 野山の危険生物 *

近年のキャンプブームも相まって、山や森に出かける方も多いと思います。しかし、昨年掲載の海の危険生物同様、野山にも危険な生物がいっぱい！ 事前にしっかり対策をしていきましょう。



人が巣に近づくと、カチカチという警告音を発して威嚇してくるので、振り払ったりせず、静かにその場を離れる。

匂いに敏感なので、香水や整髪料はつけない。



主に足元から侵入し、皮膚に噛みついて吸血するので、衣服の下にもぐりこませないように、ズボンの裾を靴下の中に入れてたり、長靴を履くなど足元を固める。

マダニは引き剥がすと体の一部が体内に残ってしまうことがあるので、自分で取らずにそのまま医療機関へ！

危険

- ⚠ ケモノ道やヤブには入らない！
- ⚠ 事前の対策を怠らない！
- ⚠ 被害にあったら医療機関へ！

黒や紺など暗い色に反応するので、帽子や服装は明るい色を着用し、肌の露出を避ける長袖・長ズボンが好ましい。



川の近くやキャンプ場等では、防虫スプレーや防虫香を焚く。

主に足元から侵入するので、厚手の靴下を履くなどの対策をし、休憩中は足についていないか注意する。



荷物に付着して衣服の下に侵入することもあるので、リュック等は直接地面には置かず、背負うときはよく確認する。

見逃さないで、この症状！

「寝酒」が睡眠の質を低下させる

睡眠で悩んでいる方で医療機関を受診する方の割合は、ドイツ、スペイン、ベルギーでは50%近いのに対し、日本は10%以下に留まっています。

その一方、不眠対策として「寝酒」をあげている人の割合は、他国に比べて、日本がもっとも多くなっています。

●寝酒が睡眠に悪影響を及ぼす理由は？

①アルコールには利尿作用があるため、夜中に目を覚ますきっかけになります。

- ②アルコールを肝臓で分解するときに、アセトアルデヒドが生成されます。この物質には覚醒作用があって、深い眠りを妨げます。
- ③アルコールによる入眠効果は次第に薄れていくため、飲酒量が増えていくことになります。こうした傾向が続くと、アルコール依存症へと進む恐れがあります。

睡眠で悩まれている方は、お酒に頼るのではなく、かかりつけ医に相談するか、心療内科や睡眠外来を受診するようにしてください。





ツナと野菜のサラダ麺

材料 (1人分)

ツナ缶詰	小1缶 (70g)	①	マヨネーズ	大さじ3強
きゅうり	1本		レモン汁	大さじ1/2
レタス	3~4枚 (200g)		塩・こしょう	各少々
ミニトマト	6個		めんつゆ (ストレート)	1/2カップ
そうめん	100g		白いりごま	少々

作り方

- ① ツナは缶汁を軽く切り①の材料と混ぜる。
- ② きゅうりとレタスは細い千切りにし、水にさらしパリッとしたらザルに上げ水気をよく切る。
- ③ ミニトマトは4つに切る。
- ④ そうめんは袋の表示通り茹でてザルに上げ、流水で洗い水気をよく切る。②の野菜と混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、めんつゆをかけて①とミニトマトをのせ、いりごまをふる。全体をよく混ぜていただく。



1人分 428 kcal

ワンポイント

そうめんを1人分1束で、かさ増しに野菜をたっぷり使います。全体によく混ぜるのがポイント。



クッキングアドバイザー 天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

制作：メディアカルフライフ教育出版 本誌記事の無断転載を禁じます 『こんにちわ』は商標です 再生紙を使用しています

あなたの知らない感染症の世界 ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナは、乳幼児を中心に夏季に流行する夏かぜの代表的なウイルス性の感染症で、保育園や幼稚園などで集団感染が起こることがあります。感染経路は、感染者の咳などによる飛沫感染と、唾液や鼻水がついたものに触れてウイルスが口に入る経口・接触感染です。便からもウイルスが排出されるので、汚染された手指を介して感染が広がる場合があります。潜伏期間は2〜6日で、高熱とのどが赤く腫れて水泡ができて、それがつぶれると強い痛みを伴います。そのため、十分な食事で水分がとれず脱水症状を起こすことがあります。

頭のストレッチ

下の絵の中には、上の絵と違うところが7つあります。どこが違うでしょうか？



※答えは7ページにあります

手足口病 プール熱
ヘルパンギーナ

子どもの三大夏かぜ!



特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。予防接種はないので、手洗い、咳エチケットが有効です。また、咳などの症状がある時は、登園を見合わせるようにしましょう。