連載

いのちのひろば（4）

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

夏に多い 熱中症と食中毒

小田原医師会 理事 遠藤徳之

熱中症は、7月中旬から8月に患者数が増加し、特に梅雨明け前後が最も危険な時期です。一方の食中毒は、梅雨から8月の夏場は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。

熱中症、どんな症状で病院へ行くのか？

熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる、さまざまな症状の総称です。

▽こんな人は、特に注意！

○高齢者
○子ども
○屋外で作業する人
○火の近くで作業する人
○スポーツをする人

▽症状と重症度について

日本救急医学会は、熱中症診療ガイドラインで、重症度を1度から3度までに分類し、各レベルごとの対処法をまとめています。

「1度」は、体温などにかかわらずめまいや立ちくらみ、生あくび、こむら返りなどが起きる状態。

「2度」は、頭痛や嘔吐、虚脱感、集中力や判断力の低下などがあらわれる。

「3度」は重症で、意識障害やけいれん発作などが起きる。

▽まずは「冷やす」「水分補給」

軽症の「1度」なら、現場での応急処置で回復を図ることが出来ます。冷たいタオルなどで体の表面を38度以下に冷やし、水分をとるようにしましょう。汗を多く掻いた場合は、塩分も補う必要もでてきます。

▽「2度」以上は、すぐ受診

「2度」以上は医療機関を受診するレベル。また、1度に分類される症状でも、回復の兆しがなければ医療機関に行く必要があります。

「3度」は救急車を呼ぶレベルに達しており、ほとんど入院を要すレベル。本人の意思で動くことが難しいため、周りの人間が水を噴霧させるなどして、搬送される前に体を冷やすことが望ましいといえます。

一度熱中症にかかると、後遺症が残ってしまう恐れもあります。一方で、「3度」とみなされるような重症でも、早い段階で周囲の人が気づいて適切な処置を行えば、影響が残らないケースも少なくありません。

その場での対処が命運を分けることがあります。学校や職場などで体調を崩した人がいたら、一般の人でもこのような初期対応をしてほしいと思います。

今月のひとこと

暑い毎日、熱中症には十分な注意を。気温が上昇する夏場は細菌が原因の食中毒も増えるので、予防に努めましょう。

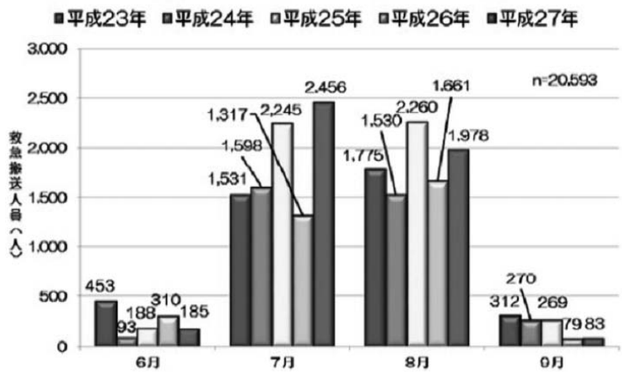


図1　月別の熱中症による緊急搬送人員（平成23年～平成27年）

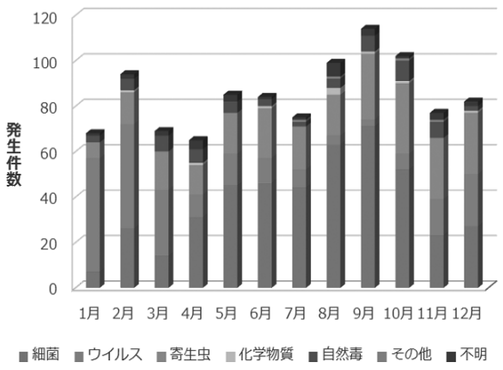
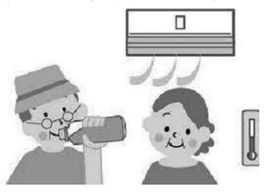


図2　原因物質別　食中毒発生件数（平成29年）

熱中症の予防法（（政府広報オンライン）



熱中症予防には、こまめな水分補給が大切

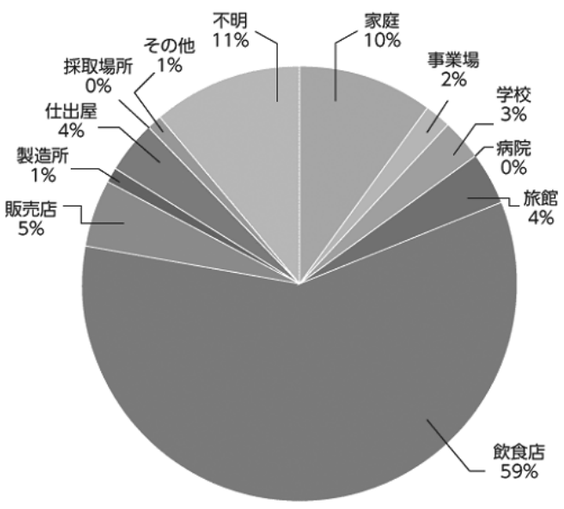


図3　原因施設別事件数（平成29年）：厚生労働省

食中毒、どんな症状で病院へ行くのか？

突然の腹痛や下痢、嘔吐などの症状が出たことありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、お弁当や飲食店などで食べる食事からだけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。

▽細菌性食中毒の原因は何？

細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。細菌が原因の食中毒は夏場に多く発生します。腸管出血性大腸菌やカンピロバクター、サルモネラ属菌などが代表的な細菌です。細菌それぞれに増殖に適した温度がありますが、一般に15～40℃が適温帯で35℃前後でよく増殖します。また、細菌の多くは湿度を好むため、気温が高くなり始め、湿度が高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

食中毒の予防法（政府広報オンライン）

▽主な症状と対応

嘔吐・腹痛・下痢・発熱などの症状から始まります。細菌を体内に留めないように、対応する必要があります。自己判断で吐き気止めや下痢止めを使用すると、細菌を外に出すのを遅らせ症状が悪化する場合があります。

症状が続けば脱水症状に注意が必要です。飲水出来るのであれば、スポーツ飲料やお茶などの常温の飲み物を少しずつ飲みましょう。

▽病院受診の目安

次の症状が1つでも当てはまれば早急に受診、または救急車を呼びましょう。

○意識が遠くなりフラフラする。
○呼吸が乱れる・苦しい。
○嘔吐・下痢が日に10回以上続く。
○顔や手足がむくむ。
○血便が出る。
○尿量が少なくなる、または12時間以上出ない。

特に乳幼児や高齢者、持病がある方は、症状が悪化しやすいので早めに受診しましょう。

▽食中毒3原則・予防法

①つけない［清潔］

衛生的な環境で調理器具も清潔に保持する。調理前後や食事の前、トイレの後は手洗いを徹底する。肉や魚の汁が漏れないように包んで保存する。

②増やさない［迅速］

食品を購入したらすぐに冷蔵庫に入れて保存する。調理してから食べるまでの時間は出来るだけ短くする。すぐに食べない時は、冷蔵庫で保存する。

③やっつける［加熱・冷却］

食品は75℃以上で1分間以上、しっかり加熱する。食材や調理したものは、10℃以下の冷蔵庫等で低温管理する。

（えんどう・のりゆき　1969年小田原市に生まれる。静岡聖光学院高等部卒、杏林大学医学部卒、順天堂大学小児科入局。山梨県立中央病院、日野市立総合病院、多摩南部地域病院を経て平成16年医療法人社団浜町小児科医院。平成23年度より小田原医師会理事に就任。資格は、小児科専門医、インフェクションコントロールドクター認定医、日本医師会認定健康スポーツ医）

次回は8月中旬に掲載
小田原医師会合唱団の話と、歌による健康づくりについてお伝えします。

小田原医師会　地域連携室から…

急病になった時は…

まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。

かかりつけの医師が不在の場合は…

平日・土曜の昼間	地域医療連携室が医療機関をご案内 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間	小田原市休日夜間急患診療所へお電話 TEL.0465-47-0823
休日の深夜	午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

休日・夜間の急患診療所はこちら

小田原市保健センター 内
小田原市酒匂2-32-16 / TEL 0465-47-0823
◆休日（日曜日・祝日）
受付時間：8:30～11:30，13:00～15:30
診療科目：内科・小児科・耳鼻咽喉科
（眼科の休日診療日は6月3日・17日）
◆土・日・祝日の夜間
受付時間：18:00～22:00
診療科目：内科・小児科
◆平日の夜間
受付時間：19:00～22:00
診療科目：内科・小児科

かまぼこ
商登
標録
㊟の かまぼこ造りの生命は
材料の吟味と手づくり職人の 腕の良さ。
小田原市浜町3-6-13　☎0465（22）9221

創業明治三十六年
毎日挽きたてをお届けしています
㊥印そば粉製造本舗
日清製粉特約店◆他各種小麦粉卸
久津間製粉株式会社
本　社：小田原市久野2358　☎0465(34)1157
横浜営業所：横浜市旭区今宿西町224-2　☎045(954)2357
そば粉・各種乾麺・お菓子他…ホームページからも購入できます！
http://www.kutsuma.co.jp

お客様の ソリューションパートナーとして
【清掃管理】高品質な技術とサービスを提供し、ビル・施設のライフサイクル向上に貢献します。
【設備管理】高度な技術とサービスで、多様なニーズに対応します。
【警備事業】安心・安全を万全の体制でガードします。
【マンション管理】確かな対応力で、快適なマンションライフをフルサポートします。
「お客様から信頼される会社を目指して」
Tokai Building Maintenance
ビル総合管理<清掃・設備・警備・マンション管理>
株式会社東海ビルメンテナス
JQA-QMA10403 JQA-EM6637
〒250-0012 小田原市本町1-13-6 TEL 0465-23-4114 http://www.tokai-bm.jp

新鮮さ、おいしさそのまま食卓へ！
Pantry
小田原百貨店
渋沢店 TEL.0463-88-1011
湯河原店 TEL.0465-63-2251
栢山店 TEL.0465-36-8566
寿町店 TEL.0465-32-0088
板橋店 TEL.0465-22-0055
真鶴店 TEL.0465-69-1888
南足柄店 TEL.0465-71-1125
山北店 TEL.0465-79-1101
大雄山店 TEL.0465-72-3611

身近なニュースをお届けする日刊紙『神静民報』ご購読のお申し込みは下記の販売店へ　●定価1ヵ月2,000円　●1部売り90円　小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、カフェ・リーフで1部売り好評発売中！

小田原地区
■読売新聞　読売センター　小田原報徳 ☎0465(36)3683
小田原西部店 ☎0465(35)0746
小田原中央店 ☎0465(24)5050
酒匂店 ☎0465(48)0007
■毎日新聞小田原中央販売所 ☎0465(87)5313
■ASA小田原（有）曽和新聞店 ☎0465(23)3300
■（有）水口新聞店 ☎0465(34)7538
■米山新聞店 ☎0465(36)6220
■ASA鴨宮 ☎0465(47)5422
■読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644
■ASA国府津 ☎0465(47)2568
■読売新聞（有）佐藤新聞店 ☎0465(47)3351
■ASA小田原富水 ☎0120(36)3775
■ASA栢山 ☎0465(37)1767
■ASA小田原東部 ☎0465(24)3012
■今井新聞店 ☎0465(42)0340
■産経新聞小田原中央専売所 ☎0465(25)2480

足柄下地区
■（有）湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264
■（有）高橋新聞店 ☎0465(68)0333
■読売センター湯河原 ☎0465(62)7889
■ＡＳＡ湯河原 ☎0465(62)6834

南足柄・足柄上地区
■読売新聞　読売センター小田原城北店 ☎0465(74)9061
■（株）内藤新聞店　開成店 ☎0465(83)3500　南足柄店 ☎0465(72)0234
■（有）高田新聞店 ☎0465(74)0281
■小松新聞店 ☎0465(82)0574
■杉山新聞店 ☎0465(75)0356

秦野地区
■読売新聞秦野専売所 ☎0463(82)0290
■（有）北湘読売開発 ☎0463(82)7335
■渋沢東部新聞販売店 ☎0463(87)3680
■ASA渋沢 ☎0463(88)0589
■栗原新聞店 ☎0463(88)0058

二宮・大磯地区
■毎日二宮専売所 ☎0465(43)5963
■毎日国府津二宮専売所 ☎0465(43)5963
■毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272
■ASA二宮 ☎0463(71)1157