



# ほほえみがえし

2004.SUMMER

## 特集●夏

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

- 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



特集

# 夏

燦々と降り注ぐ陽光。巨大な白い入道雲。突如として襲いかかる激しい夕立。四季の中でも、夏は私たちの生活に強い印象を与えます。海に山にと気分も開放的になり、活動も広範囲になってきます。しかし反面、私たちの身体に及ぼす影響も大であります。今回は、皆様の要望(希望)の多かった4つの項目で特集を編んでみました。

## 夏の紫外線対策

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避けられることが勧められています。紫外線にはUV・A、UV・B、UV・Cの3種類が知られています。UV・Aは紫外線の90%以上をしめます。UV・Bは量はわずかですがUV・A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きます。紫外線は季節的には夏に強くなりますが4月でも十分に強くなっています。正午頃には一日でもっとも強くなります。UV・Bはヒトの皮膚細胞の遺伝子に傷を付けます。日焼けには赤くなるサンバーンと小麦色になるサンタンがあります。この反応は急性で元に戻りますが繰り返してきますとシミ、しわ、イボ(腫瘍)になります(皮膚の老化、光老化とよばれます)。また過度の紫外

線曝露は皮膚癌の原因になることも知られています。UV・A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よう。

① しっかりした生地の衣服を着る  
② 帽子をかぶる  
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した生地の衣服で出来るだけ体の多

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すことがあるでしょう。そうです、理想の姿はゴルフのキャディーさんの格好なのです。

③ サングラスを利用する  
④ 日傘を使う  
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もサン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よう。

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

(Protection grade of UVA)・UVAを防ぐ効果の目安という2つの呪文が書いてあります。これは日焼け止めクリームの紫外線防御効果を表す指標でSPFはUV・Bに対しての効果を表し15以上あれば日常生活、散歩、買い物では午前1回、午後1回の塗布で済ませます効果が得られます。屋外でのスポーツ、レジャーでは20から30、炎天下のスポーツリゾート地では30から40が良いでしょう。PAはUV・Aに対しての指標になりPA++以上であればUV・A防御効果はかなりあるということです。塗る厚さと運動の種類、日光に敏感な肌かが問題になります。ご自分にあつたものをお探しください。耐水性のものや見た目が自立ちにくいタイプもありますのでマリンスポーツや学校での体育の授業にも役に立つと思います。また子供は元々活動性が高く紫外線防止はとも効果的です。肌に優しい使用感の良い紫外線防止剤を選んであげてください。



### 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

## 熱中症 予防と救急処置

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、脳血流が減少しておこる）

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、筋肉に痛みをともしなう痙攣がおこる）

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）

### 発汗の仕組み

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いて、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。  
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

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。

### 発汗期の身体特性と発汗

発汗の仕組みが未熟なのでうつ熱を起こしやすい、体調の変化を理解しにくい、さらに受験勉強など運動不足が続くと発汗システムが発達しないといわれます。暑熱馴化が来ていない汗腺は塩分の喪失が多いので、純水補給のみでは、血液中の塩分濃度が下がってしまいます。塩分の補給が大切です。

### 中高年の熱中症の特徴

中高年の身体特徴に暑熱耐性の低下があり、中年アスリートでは、熱中症は事故に次いで死亡率の第2位を占めます。中年は、運動時の熱ストレスの順応が遅いので、発汗の開始が遅れ発汗量も減り、さらに口渇中枢の機能低下から、渇きの感覚に乏しくなり水分摂取が遅れます。また、発熱、下痢、嘔吐、利尿薬や降圧薬服用時などでは運動耐容能が低下しますので注意が必要です。

### 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し

ています。体育館で空気の対流が少なく、窓を閉める必要のある卓球、バドミントン、防具の必要な剣道、フェンシングなどでは注意が必要です。

### スポーツ前のセルフチェック

- ① 全体の体調はよいか？
- ② 睡眠は十分か？
- ③ 風邪、発熱、下痢、嘔吐はないか？
- ④ 前日、当日の食事水分の摂取は十分か？
- ⑤ かかりつけ医からスポーツの制限は受けてないか？
- ⑥ 以前にも熱中症になってないか？

### 熱中症予防で準備しておくもの

- 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

### 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200ml。

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

が早くからになって、小腸に移動して、吸収しやすくなる。

⑥ 風味をつける、甘みをつけると多く摂取できる。

⑦ 連続60分以内の運動では、食塩の摂取は必要がない。

⑧ 運動の初心者塩の錠剤を飲むと、発汗能動汗腺や運動馴化が十分な場合、塩分の濃い汗がでてしまう。痙攣などには塩分濃度の高い水分（生理食塩水）を与える。嘔吐があれば点滴などに切り替える。

### 熱中症が疑わしいときは、ただちに行動を

① 意識がしっかりしていれば、冷水などを摂取させる。

② 木陰など涼しく風通しの良いところで休ませる。霧吹きなどで水を吹きかけ扇ぐ。震えが出てくるまで十分に冷やす。（低温には耐えられるが、高温には弱い。）

③ 脳のクーリングには、温度の低い血液を脳に送る。（頸動脈をアイスパックなどで冷やす。）

④ 意識レベルが不安定な時は、飲水は困難、点滴など積極的治療が必要、救急車を呼び医療機関へ搬送して下さい。熱中症は死に至ることもあり

ます。運動の再開は、十分に回復する休息の日数をおいたうえ、涼しいところでの軽めの運動から開始し、徐々に運動負荷を上げていくよう心がけてください。



## 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うと、「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、もともとの体質もありますが、その他にはストレスとつまく付き合っていくことができないような時。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の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

て冷えがつかいという方の場合に、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。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も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？熱いお風呂に短時間入るより、ぬるめのお湯でリラックス。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暖れものがあります。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のマットを敷いて寝るのもおすすめです。