

すなやま支援員

VOL.51

だより



令和4年7月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



熱中症に注意!

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気のこと。

熱中症と言えば、炎天下に長時間いた、真夏の暑い中運動をしていた、といったケースを想像すると思いますが、実は気温が低い日でも、湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。家の中でじっとしていても、室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり注意が必要です。

また、日が落ちて涼しくなっても、睡眠中に熱中症になることがあります。実は、夏の熱中症の4割が夜間に発生しています。

夜間熱中症の原因

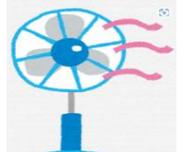


- 日中壁や天井が暖められ、蓄えられた熱が夜に放射熱となり室温が上昇する。
- 睡眠中は水分が補給されず排泄のみとなるため、脱水状態になりやすい。

日中はめまいやほてり、筋肉のけいれんなどの症状に気づくこともできますが、夜間に起こす熱中症は、体調の変化に気づくことが遅れ、そのため気づいたときには重症化していることもあります。



寝ている間の熱中症対策



① 適度な湿度・温度の調節

快適に眠るために、睡眠環境を整える。人が快適に眠るためには、設定28度以下、湿度50～60%の環境が良いとされています。少しでも快適に睡眠をとり、翌日に疲れを残さないよう、吸水性のある寝具を選び、体に直接風を当てるのではなく、扇風機などを活用して、対流を起こすといいそうです。

② 入眠前、起床時の水分補給

冬場であっても、就寝時にコップ1杯分の汗をかきます。脱水が進むと血液がドロドロになり流れが悪くなり、さらにひどくなると、詰まってしまいます。「目覚めの1杯、寝る前の1杯」を心がけましょう。

※カフェインが入ったもの、アルコールには利尿作用があるので、夜間熱中症対策にはなりません

夜は昼ほど暑くないため「大丈夫」と油断しがち。今年は節電も気にしなくてはなりませんが、エアコンの設定温度＝室温ではないので、温度、湿度計を置き、朝までつけておくことがポイント。昭和の日本は今ほど暑くなく、扇風機や薄着で乗り切ることが出来ましたが、令和では知識と対策で、上手にエアコンを活用しながら、睡眠中熱中症を防いでください。暑がり、寒がりさんは寝具やパジャマで微調整して、寝冷えにもご注意ください。

健診で自分の体について知る ～生活習慣病は予防が大切です～

健診結果から、血管の状態や臓器の状態がわかります。

検査でわかること		検査項目	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値			
基本的な健診の項目	身体 の 大きさ	BMI		～24.9	25.0～			
		腹囲	男	～84.9	85.0～			
	女		～89.9	90.0～				
	血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪		～149	150～299	300～	
			HDL コレステロール		40～	35～39	～34	
			AST(GOT)		～30	31～50	51～	
			ALT (GPT)		～30	31～50	51～	
			γ-GT		～50	51～100	101～	
			内皮障害	血圧	収縮期	～129	130～139	140～
					拡張期	～84	85～89	90～
	尿酸			～7.0	7.1～7.9	8.0～		
	抵抗性 インスリン	空腹時血糖		～99	100～125	126～		
		随時血糖		～139	140～199	200～		
		HbA1c		～5.5	5.6～6.4	6.5～		
		尿糖		(-)	(+)	(++)～		
	その他の動脈 硬化危険因子		LDL コレステロール		～119	120～139	140～	
	血管変化	腎臓	血清 クレアチニン	男	～1.00	1.01～1.29	1.3～	
				女	～0.70	0.71～0.99	1.0～	
			eGFR		60～	45～49	～44	
			尿蛋白		(-)	(±)	(+)～	
尿潜血			(-)	(±)	(++)～			
心臓			心電図	所見なし	軽度異常			
脳			眼底検査					
詳細な健診の項目	血管の 易栓化	ヘマトクリット	男	38.5～48.9	35.4～38.4、49.0～50.9	～35.3、51.0～		
			女	35.5～43.9	32.4～35.4、44.0～47.9	～32.3、51.0～		
		血色素量	男	13.1～16.6	12.0～13.0、16.7～17.9	～11.9、18.0～		
			女	12.1～14.6	11.0～12.0、14.7～15.9	～10.9、16.0～		

一人ひとり値は違い、年齢、性別、体質（遺伝等）でも変化します。健診は自分の体の状態を知り、生活がどう影響しているか知ることができる大切な機会です。毎年健診を受けましょう！

神林地区の集団健診は終了しましたが、個別健診は1月末まで受診できます。

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。

メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp