

すぐに役立つくらしの健康情報——

こんにちわ

2025年 7 月号

QOLを高める！
ホームドクター・アドバイス

熱中症の後遺症

メディカル・プロファイリング
ウイルス性肝炎

- 人生100年時代の知恵
緑内障のセルフチェック
- はつらつ健康ナビ
気圧と歯痛の関係
- 見逃さないで、この症状！
頻脈が病気を知らせるサインに
- あなたの知らない感染症の世界
ウエストナイル熱

命に危険を及ぼす暑さ

一日の最高気温が35℃を超える日は、猛暑日と呼ばれます。

昨年、猛暑日を観測した回数がもっとも多かったのが、福岡県の太宰府地点で62回でした。単純に考えて、一年のうちの2か月は猛暑日だったことになります。

猛暑日の報道がある日は、熱中症予防にさらに注意する必要があります。

猛暑日のほかに、熱中症予防のための指標として、暑さ指数（WBGT）があります。

WBGTは、気温だけでなく、湿度や周辺の熱環境を考慮して算出されます。

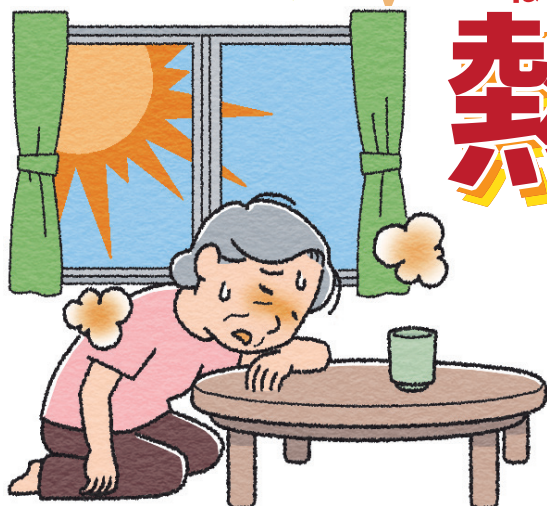
WBGTが31（気温35℃相当）を超えると、運動は原則中止とし、不要不急の外出を避け、涼しい屋内に移動することが勧められます。また、65歳以上の人は、安静にしているても熱中症になるリスクがあります。

WBGTは、熱中症の警戒アラートにも利用されています。

熱中症警戒アラートは、WBGTが33を超えると発令されます。気温が著しく高くなることで、健康被害が生じる恐れがあることを知らせる警報です。

さらに一段階うえの警報「熱中症特別警戒アラート」では、過去に例がない危険な暑さが到来して、これまでの熱中症予防では対応が足りないケースがあることを知らせます。

これらの警報が発令されたら、命を守るための行動をとることが求められます。



ねっ ちゅう しょう 熱中症の こう い しょう 後遺症

熱中症が重症化すると短時間で脳に多大なダメージを与え、死亡事故だけでなく、深刻な後遺症を残すリスクがあります。
いざという時のために、熱中症への対処や応急処置の仕方を確認しておきましょう。

熱中症の重症度

熱中症は、気温・室温・湿度が非常に高い環境下で、体温を正常に保つための発汗機能が低下することで発症します。

体温が高くなりすぎると、脳や内臓に障害が起こり、さまざまな症状となって現われます。

熱中症による症状と対処の仕方を、『熱中症診療ガイドライン2024』から見ていきましょう。

【熱中症の重症度】

(1度)

症状Ⅱめまい、立ちくらみ、大量発汗、筋肉痛など。

対処Ⅱ応急処置をして見守る（改善しないときは医療機関へ）。

(2度)

症状Ⅱ頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感など。

対処Ⅱ医療機関への受診が必要。

(3度)

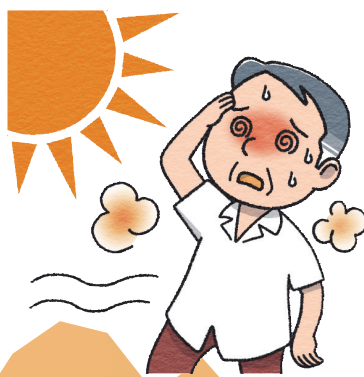
症状Ⅱ意識障害、けいれん発作、臓器の機能障害など。

対処Ⅱ入院して治療が必要。

(4度)

症状Ⅱ深部体温が40℃以上、意識疎通ができない。

対処Ⅱアクティブクーリング（医療機関で急速に体温を下げる治療法）を早急の実施。



脳（中枢神経）に

深刻な後遺症が

熱中症は、重症度が2度以上だと、後遺症が残るリスクが高くなります。



主な後遺症の症状

 ぼんやりする ミスが増える	注意障害
 決められた事を 実行できない	遂行機能障害
 暴力的 自己中心的	社会的行動障害
 もの忘れ 新しいことを 覚えられない	記憶障害
 飲食物を 飲み込めない	嚥下障害
 言葉が理解できない 字が書けなくなる	失語症
 歩行時のふらつき 手の震え ろれつが回らない	小脳失調

とくに、脳への影響は重大です。脳への酸素供給が不足して脳細胞にダメージを受けた場合は、中枢神経障害を発症する恐れがあります。

こうしたことは、さまざまな症状となって現われます。(左図参照)

脳へのダメージを防ぎ、熱中症で後遺症を残さないためには、体温が高い状態と脱水症状からいかに早く身体を回復させるかが、後遺症だけでなく命を守るためにも、大きな鍵となります。

高熱と脱水から回復させるために

熱中症の後遺症は重症の場合、数か月から数年にわたって継続す

る場合があります。

脳へのダメージは、比較的短い時間(場合によっては数分)で起こります。

【熱中症の応急処置】

- ①意識障害(呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、言動に乱れ)が起こっていないか、自力で水分補給ができるか確認する。
- ②意識障害がなく、自力で水分補給ができる場合は、できるだけ涼しい場所(室内が理想)へ移動させ、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、体温を

下げるための応急処置を行なう。

③意識障害がある場合は、迷わず救急車を呼ぶ。



肝臓の感染症



ウイルス性肝炎

ウイルス性肝炎——なかでもB型やC型は慢性化すると、肝硬変や肝がんに行進するリスクがあります。

肝臓の機能低下による症状

肝臓の働きには大きく三つあります。

【代謝機能】栄養素を分解・合成して、身体にエネルギーを供給・貯蔵する役割。

【解毒作用】身体に取り込まれた有害物質を分解し、無害なものに変える。

【胆汁の生成・分泌】消化をするさいに必要な胆汁を生成して小腸に送る。

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、初期には自覚症状を感じないケースも少なくありません。しかし、肝臓の働きが低下すると、身

体にはさまざまな症状が起こります。

倦怠感、食欲不振、吐き気、黄疸（皮膚や目が黄色くなる）、皮膚のかゆみ、むくみ、腹水などが代表的な症状です。

ウイルスの感染による肝炎

肝臓の細胞に炎症が起こって肝細胞を破壊する病気のことを、肝炎と言います。

そして肝炎が起こる原因の多くは、肝臓にウイルスが感染することです。

肝炎を引き起こすウイルスには、A B C E型の4つのタイプが一般的に知られています。

○A型ⅡA型肝炎ウイルスに汚染

された食品や水を摂取することと起こる。多くは自然治癒する。

○B型Ⅱヒトからヒトへ、血液を

介して感染する。慢性化して、肝硬変や肝がんに行進することもある。

○C型Ⅱヒトからヒトへ、血液を

介して感染する。感染者の8割程度で慢性化し、時間をかけて肝硬変や肝がんに行進する。

○E型ⅡE型肝炎ウイルスに汚染

された食品や水を摂取することと起こる。多くは自然治癒するが、妊婦は重症化するリスクが高い。

E型	C型	B型	A型	感染経路
				
鹿・猪・豚肉の生食など	血液・汚染された注射器など	血液・体液 母子感染など	生ガキや不衛生な水など	

血液検査で肝臓への感染を調べる

ウイルス性肝炎に感染しているかどうかは、血液検査で調べます。とくに、B・C型の検査は、ほとんどの医療機関で受けられます。

ウイルス性肝炎では、自覚症状がある段階では、病状がかなり進行していることが考えられます。

自覚症状がある人は少しでも早め、自覚症状がない人もできるだけ早期に、検査を受けるようにしましょう。



◆B型肝炎ウイルスⅡ「HBs抗原（免疫反応を起こす物質）」

が陽性の場合、感染していると考えられます。

◆C型肝炎ウイルスⅡ「HCV抗体」

体（ウイルスを排除する役割）が陽性の場合、感染していると考えられます。

B・C型肝炎の治療薬

B・C型肝炎には、代表的な治療薬があります。

☆B型肝炎

インターフェロン製剤Ⅱウイルスに直接的に作用すること、免疫力を高める効果もあり、ウイルスを減少させる。

核酸アナログ製剤Ⅱウイルスの増殖を抑える。服用を中止すると急激にウイルスが増殖することがある。

☆C型肝炎

インターフェロンフリー治療Ⅱ「DDA（直接作用型抗ウイルス剤）」を服用して、ウイルスを排除する。高い治療効果が認められる。

※治療薬以外にも予防のためのワクチンがB型肝炎にはあります。1歳未満では定期接種。それ以降は任意接種となっています。



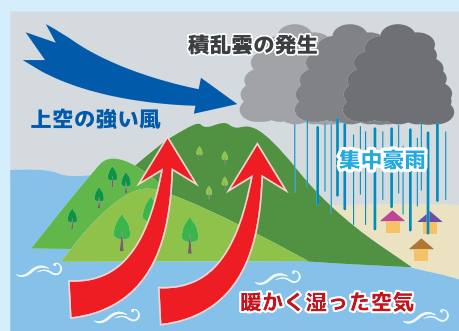
線状降水帯

「1か月の平均雨量を超える雨が、1日で降る」——線状降水帯が発生すると、こうした事態が起こることも珍しくありません。

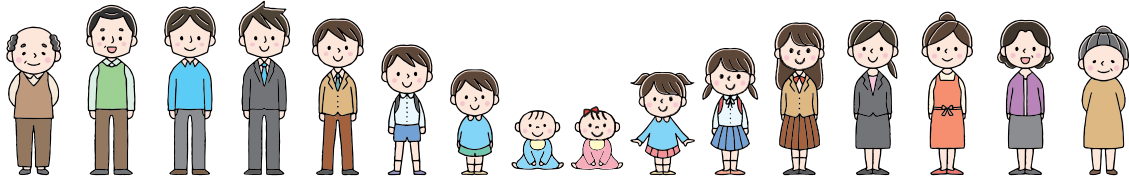
川の増水による堤防の決壊、地盤がゆるむことで起こる土砂災害と、毎年のように災害が繰り返されています。

線状降水帯の名前は、大雨を降らせる積乱雲が次々と発生し、雨の降る地域が「線状に長く伸びていく」ことを表わしています。

線状降水帯が近年増加している背景には、地球温暖化との関りが指摘されています。気温上昇は大気中の水蒸気の量を増加させ、これにより積乱雲がより発達しやすくなったと考えられています。



線状降水帯は、全国的に発生しています。警戒レベルや警戒に注意するようにしましょう。警戒レベル3は、高齢者に対して速やかな避難を呼びかけるためのもので、各市町村長から出されます。線状降水帯の警戒情報としては、『顕著な大雨に関する気象情報』がさらに重大な情報になります。これは、災害発生の警戒レベルが4以上の状況で発表され、各市町村長はすべての住民に対して避難指示を発令します。『顕著な大雨に関する気象情報』が発表されたときは年齢に関わらず、川や崖などの危険な場所から、直ちに避難してください。



人生100年時代の知恵

緑内障のセルフチェック

緑内障は、現在、日本人の失明原因の第一位となっている病気です。また、40歳以上の人の20人に一人が、緑内障を患っているという調査結果もあります。緑内障が進行すると失明につながりかねません。ぜひ、見え方をセルフチェックしてください。

気がついたときは危険な状態に

緑内障は、「眼球の眼圧が高くなる」ことで視神経を圧迫し、視野が欠けるといふ障害を起こす病気です。一度障害された視神経は元には戻りません。このため緑内障が進行してしまうと、失明する恐れもでてきます。

緑内障はほとんどの場合、片方の眼に起こります。発症当初は視野の欠けが少なく、欠けた視野をもう片方の眼が補うため、病気の発見が遅れてしまい、病気の進行に気がつきにくいということが起こり得ます。

また「眼圧は正常範囲」なのに、緑内障を発症する患者さんが多いこともわかってきました。

これは「正常眼圧緑内障」とよばれ、緑内障を患う方の70%を占めるとの報告もあります。正常眼圧緑内障はとくに自覚症状が乏しく、視力がおかしいと気がついたときは、かなり病気が進行しているといったケースもみられます。

緑内障のセルフチェック

「緑内障を発症していることに、9割もの人が気がついていない」というデータ

があります。

緑内障を早期発見するためのひとつの方法が、セルフチェックです。

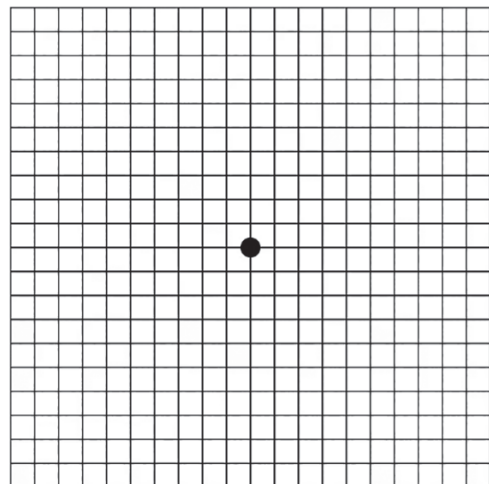
まず冊子や新聞を30cmほど離して、「片目ずつ」てください。

欠けた部分や見えにくい箇所はありませんか？

「アムスラーチャート」を利用して、視野の欠けを見つける方法もあります。

30cmほど離して片目ずつ見たときに、線の欠けや歪み、ぼやけがないか、チェックします。

もし見え方に異常を感じるという方は、失明のリスクを避けるためにも、必ずに眼科を受診して医師に相談してください。



このコーナーは文字を大きくしてあります。



* 気圧と歯痛の関係 *

気圧が下がると頭痛、めまい、倦怠感などの症状が出ることを「気象病」と呼びます。この気圧の低下で歯にも痛みが出ることがあります。

「気圧」とは何か？

気圧とは、空気による圧力のことです。人の身体は常に気圧の影響を受けています。本来、気圧は軽く（低く）なるほど身体への圧力は減少します。しかし、台風や雨など低気圧の接近により気圧が低くなると、血管が膨張し、外の気圧との差が生じます。

たとえば、高い山に袋詰めの菓子を持っていくと、袋がパンパンに膨れてしまうことがあります。これは、袋の中の気圧と外の気圧の差が原因で起こることで、これと同じようなことが人の身体の中なかでも起こります。その結果、膨張した血

管が神経などを圧迫し、頭痛や歯痛などの症状となって現われます。

気圧性歯痛と航空性歯痛

気圧が低くなることで歯の内部に神経の通っている歯髄腔内の血管や空気が膨張し痛みが生じます。このような痛みを「気圧性歯痛」といいます。

また、飛行機に乗った時、高度の上昇による急激な気圧の低下によって起こるものを「航空性歯痛」といいます。

これらの症状は、全ての人に起こるわけではなく、主にむし歯や歯周病、治療中の歯がある方など、口内に何らかの問題がある場合に起こりやすい症状です。

予防と対策

まずは、むし歯や歯周病の治療をすることが重要です。痛みがなくても日頃から適切な口腔ケアや歯科医院への定期的な受診でお口の中の環境を整えることが大切です。

また、痛みが出た時に鎮痛剤を飲んでも問題ありません。ストレスを軽減し、リラックスすることも有効です。



見逃さないで、この症状！

頻脈が病気を知らせるサインに

「頻脈」は、脈拍が速くなる病気で、（心臓のリズムが乱れる）不整脈のひとつです。

健康な人の脈拍は1分間に60～100回程度ですが、100回を超えると頻脈の疑いがあります。

さらに、1分間の脈拍が120回を超えている場合は、なんらかの病気が関係していると考えられ、精密検査が必要になります。

頻脈の原因となる病気では、心筋梗塞、心筋疾患、甲状腺疾患（バセドウ病）、高血圧が代

表的です。

また、ストレスや睡眠不足、過度の飲酒、喫煙習慣が、頻脈の原因となるケースもあります。

頻脈の症状には、動悸、息切れ、息苦しさ、胸の不快感や違和感、突然の虚脱感、めまい、立ちくらみ、けいれん、失神などがあり、最悪の場合は命に危険が及ぶこともします。

なんらかの自覚症状がある方や、健康診断で要精密検査と判定された場合は、かかりつけ医に相談するか、内科、循環器内科を受診するようにしましょう。



7 〈頭ストレッチの答え〉 ①織姫の髪飾りがハート ②織姫の首に掛けたひれが逆 ③織姫が靴を履いている ④彦星の着物の襟の合わせが逆 ⑤彦星の袖が細い ⑥天の川にハートがある



切り干し大根のザワークラウト風

材料 (2人分)

切り干し大根	35g	水	1カップ
玉ねぎ	50g	顆粒コンソメ	小さじ1/4
パプリカピーマン	1/2個	酢、オリーブ油	各大さじ1/2
ウインナーソーセージ	4本	粒マスタード	大さじ1
		おろしニンニク、塩	各小さじ1/4
		粗挽き黒こしょう	少々

作り方

- ① 切り干し大根は水のなかで揉み洗いする。水気を絞って食べやすく切る。
- ② 玉ねぎ、パプリカは薄切りにする。ソーセージは斜め1cm幅に切る。
- ③ 鍋に①、②、③を入れ強火にかける。煮立ったら蓋をして弱火で20分、時々まぜながら蒸し煮する。



1人分 209 kcal

ワンポイント

地味になりがちな乾物を洋風おかずに。
冷めても美味しくいただけます。



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。

あなたの知らない感染症の世界

ウエストナイル熱

ウエストナイル熱は、ウエストナイルウイルスによる感染症で、アフリカ、ヨーロッパ、中東、中央アジア、西アジアなどの広い地域に発生が見られます。日本での感染例は、2005年に帰国者からの感染例がありましたが、現在は確認されていません。

感染経路は、ウイルスを保有したカラスなどの野鳥の血液を吸った蚊に刺されることで感染します。ヒトからヒトへの感染はありません。

潜伏期間は2～6日ですが、感染しても症状が出ないことが多く、発症率は約20%です。

症状は、高熱、頭痛、筋肉痛で、胸や背中、腕などに発疹が出る場合があります。多くは1週間程度で回復しますが、まれに、高齢者などは重症化して、麻痺や痙攣を起こし死亡することがあります。

治療は、症状に応じた対症療法が行なわれます。

予防法は、流行地域へ行く際には、蚊に刺されない対策をしてください。



頭のストレッチ

下の「織姫・彦星」の絵は、上の絵と違うところが6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