

まるせっぷクリニック便り

JA 北海道厚生連

まるせっぷ厚生クリニック

TEL47-3131 FAX47-3134

北海道厚生連イメージキャラクター
コウセイくん



No. 25

令和2年8月号

コロナは怖いじゃない！

夏に注意すべき病気と体調の変化

今年も暑い夏がやってきました。今年も新型コロナウイルス感染症の感染対策も含め、いつもと違う夏になります。新型コロナウイルス感染症に気を取られがちですが、夏は高温多湿な環境による様々な体調不良や病気が発生しやすくなります。夏に起きやすい病気や体調不良を予防し、元気に夏を過ごしましょう！

熱中症

【こんな症状に注意！】

頭痛、めまい、吐き気、筋肉痛、けいれん
初期症状に気付いたら早めに涼しい場所へ移動して休養しましょう。
重症化すると意識障害を生じ、大変危険です。

【救急車要請のタイミング】

自力で水分を摂れない、意識が混濁している場合は、迷わず119番して下さい。
休養しても改善しない場合も受診しましょう。

【予防方法】

- ① 当日の熱中症予報、気温などをテレビなどでチェック。
- ② 作業前に体調をチェックする。風邪気味、寝不足、二日酔いなど体調が思わしくない場合は、無理をせず炎天下での作業は控えたり、休憩を多めにとること。特に、一人で屋外作業をする時は絶対に無理をしない！
- ③ 炎天下での作業時は、30分毎にコップ1杯分(150ml~200ml)の水分を摂る。
- ④ 塩分を摂る。(塩飴、梅干しなど)
- ⑤ 風通しがよく、乾きやすい素材の服装をする。

食中毒

高温多湿になる夏場は、細菌性食中毒が発生しやすいです。2018年の食中毒の病原菌別件数では、アニサキス(寄生虫)、カンピロバクター(細菌)、ノロウイルスが多く、その他、ウェルシュ菌、腸管出血性大腸菌も多く報告されています。

【食中毒の予防の3原則】

- ① つけない！(手洗い、調理器具の洗浄)
- ② 増やさない！(適切な保存方法、冷凍、冷蔵)
- ③ やっつける！(加熱や冷却など)

※お弁当持参の場合、手洗いなどを徹底して調理し、水気のないおかずにする、涼しいところで保管するなど、気を付けましょう。



オホーツク流水公園(紋別)



美はらしの丘バラ園(紋別)



撮影日:7月中旬

害虫等による受傷

ハチなどが活発に活動する夏は、アウトドアの機会も多く、虫や動物による受傷も増えます。
スズメバチ…2回目以降の蜂刺されて血圧低下や呼吸困難をきたすアナフィラキシーショックを起こすことがあります。山間部では肌を露出しない、事前に病院に相談しておく、などの対策をしましょう。刺された後、息苦しさや発疹、意識障害がある場合はただちに救急車を呼びましょう。

ヘビ…傷口の上部を圧迫止血、消毒し、できればヘビの写真を持参して病院へ。

クラゲ…患部に酢やアルコール、50℃以上のお湯をつけると毒が失活しやすくなります。

夏風邪

夏風邪は腹痛や下痢など胃腸症状が出やすいのが特徴です。

夏に流行しやすい感染症には、ヘルパンギーナ(高熱とのどの奥に水泡ができる)、手足口病(手や足の裏、口に水泡ができる)、プール熱(目が赤くなる、高熱、のどの痛み、下痢)があり、主に子供に多く発症しますが、免疫力の落ちている大人がかかることもあります。

尿路結石、痛風

夏はビールがおいしい季節ですが、ビールやお酒では水分補給はできません。利尿作用があるため、脱水になりやすくなります。脱水になると、尿路結石(腰や背中での痛み、排尿時痛)が起きやすくなります。また、ビールやお肉、魚卵、カニなど「プリン体」を多く含む食品をとりすぎると、足の親指の付け根などが腫れて痛む、痛風発作が起きることがあります。お酒を飲む時も水分をしっかり摂り、枝豆や豆腐など野菜も一緒にバランスよく食べましょう。

夏は脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすい

体内中の水分が不足すると、血液が粘りやすくなり、流れにくくなります。その結果、血液の塊(血栓)ができて血管を詰めてしまったり、動脈硬化が進んだ細い血管が詰まったりします。このことが夏に脳梗塞や心筋梗塞が増える原因です。特にお年寄りは、のどの渇きを感じにくいので、気付かないうちに脱水を起こしていることがあります。のどが渇いていなくても意識して水分を摂るようにしましょう。

⚡️高血圧は夏場に注意！

夏は血管が開くので高血圧の人も、いつもより低めの血圧値が出る場合があります。

しかし、暑いところから急にクーラーで冷えすぎた部屋に入ると、血管が収縮し心筋梗塞の原因になることがあります。また、血圧の薬を飲んでいる場合、薬で血管が開いているところに、暑さによるストレスや脱水が加わることで、立ちくらみを起こすことがあります。長時間炎天下に居ることを避け、室内は冷やしすぎず適温に保ち、温度変化による体のストレスを少なくしましょう。そして、水分補給をこまめに行う事が大切です。

JAグループオホーツク

【みんなのよい食・よい花・よい仕事プロジェクト】

新型コロナウイルス感染拡大により、地域経済の停滞や農畜産物の需給混乱が続く中、オホーツク管内の全14JAが一丸となって【みんなのよい食・よい花・よい仕事プロジェクト】という活動の一環で、オホーツク管内の医療機関にフラワーアレンジメントを贈呈して頂きました！6月~9月までの4ヵ月間、届けられるそうです。可愛らしいお花に職員一同、とても勇気付けられました！

フラワーアレンジメントは、会計窓口、外来待合室に展示しています。ぜひご覧ください。

