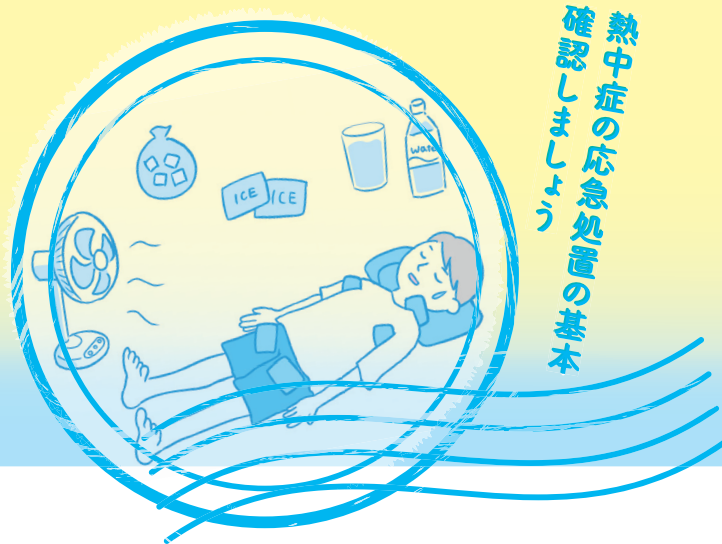


産業医通信

朋愛会より旬の情報をお届けします

医療法人 朋愛会 健診事業部



熱中症の応急処置の基本
確認しましょう

■ 熱中症の応急処置 本塚Dr.

熱中症の応急処置の基本ステップは、

- ① 涼しい場所への移動: クーラーが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい環境に速やかに移動させましょう。体の熱を放散させるための第一歩です。
- ② 衣服をゆるめ、体を冷やす: 衣服をゆるめたり脱がせたりして、体からの熱放出を促進します。特に首の周り、脇の下、足の付け根などを重点的に冷やすことが効果的です。氷嚢や保冷剤、冷たい濡れタオルを当て、できれば扇子やうちわで仰ぐことで冷却効果を高めます。
- ③ 水分・塩分の補給: 意識がはっきりしていて嘔吐していない場合は、スポーツドリンクなどで水分と塩分を同時に補給させます。一気に飲ませず、少しずつ飲ませることが大切です。
- ④ 医療機関への搬送: 意識がもうろうとしている、反応が鈍い、言動がおかしい、自力で水分補給ができないなどの症状がある場合は、熱射病を疑い、すぐに救急車を呼びましょう。救急車を待つ間も冷却を続けることが重要です。

熱中症は症状が急激に悪化することがあります。少しでも熱中症の疑いがある場合は、応急処置を行いつつ医療機関への相談や受診を検討してください。

特に高齢者や幼児は重症化しやすいため、より慎重な対応が必要です。

■ 体臭と病気の関係 古谷Dr.

最近、職場において『スメルハラスメント』と呼ばれる体臭や口臭、柔軟剤、香水による匂いによって周囲の方に不快感を与える行為が目されるようになりました。その中で体臭に関してはほとんどが、汗や食事内容、衛生状態などが関係しておりますが、中には病気が原因となっている場合がありますため注意が必要です。

代表的な病気としてはまず糖尿病が挙げられます。糖尿病が悪化しますと体内にケトン体が増加し、甘酸っぱい独特のケトン臭が生じる場合があります。これは、かなり厳格に糖質制限ダイエットを行った場合にも生じることで有名です。また、肝臓の機能が悪化しますと肝臓がアンモニアを処理できず、アンモニア臭を生じることがあります。それ以外に、単に汗の匂いに関しても、最近特に目立つようになった場合は甲状腺機能亢進症やパーキンソン病などが関与している場合がございます。

体臭は自身では気づくことが難しく、周囲の方から指摘されて初めて知ることも多いです。もし食事や衛生状態の改善の取り組みをしてもなかなか変化がない場合は、一度お近くの医療機関にてご相談いただくのがよいでしょう。

■ 消費期限と賞味期限の違い 栄養科

夏は高温多湿を好む細菌が繁殖しやすいため、細菌による食中毒のリスクが高まります。食中毒を防ぐカギとなる期限表示の「消費期限」と「賞味期限」の違いをご存知ですか。



消費期限とは、「安全に食べられる期限」のことです。肉や魚などの生鮮食品、お弁当や惣菜、調理パン、ケーキなどの傷みやすい食品に表示されています。消費期限を過ぎた食品は安全性が保証されないため、食べるのを避けましょう。

一方、賞味期限とは「おいしく食べられる期限」のことです。乾物やレトルト食品、スナック菓子などの比較的保存性の高い食品に表示されています。

ただし、消費期限・賞味期限どちらも、封を開けずに保存方法を守って保存していた場合に限り安全やおいしさを約束したものです。一度開封した食品は期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。

夏に繁殖しやすい食中毒菌は無色・無臭なことが多いため、見た目や匂いからでは食べて問題が無いかどうかは判断できません。食中毒を予防するためには、表示を確認して消費期限・賞味期限を守ることが大切です。

安全においしく食事を楽しむために、正しい知識を身に付けることが健康を守る第一歩となります。