

発行 金ケ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ケ崎町西根鍮水 98 番地

TEL0197-44-4560 fax0197-44-4337



金ケ崎診療所
所長 阿部 俊和



自動
検温
中

新型コロナウイルスと熱中症

ひと頃夏になると終息するのではとの希望的観測もあったのですが、都会を中心に感染は拡大し、7月29日岩手県でも新型コロナウイルス感染者が確認されました。その後も数名の確認があり、いよいよウィズ・コロナの状況となって参りました。コロナ対策としては三密を避ける事が最も大事な事であると思いますが、うがい、手洗い、マスク着用等、自分自身でできる基本事項も大切です。しかしながら、夏の暑さと相まってマスクによる口唇周囲のかぶれ等の皮膚炎が生じたり、熱中症の発生リスクが上がるとも言われています。密な場面ではマスクは必要ですが、周囲に人がいないような環境下ではマスクを外すなど、場面場面にあつた対応を心がけましょう。

金ケ崎診療所では、所内にサーモグラフィーといわれる体温測定機器(図)を設置しました。受付のそばに設置してありますが、正面玄関を入りますと自動的に撮影されモニターに動画と共に体温が表示されます。来院の際には是非ご確認ください。

新型コロナウイルス感染症が早期に収束し、町民の皆様が罹患すること無いようお祈り申し上げます。

虫による身体障害

夏らしい天候の回復とともに屋外で活動が増加してきていると思います。虫も活発に活動する季節となりました。屋外活動に伴って虫と接する機会が多くなる時期です。虫によって生ずる身体障害として代表的なものが皮膚炎です。刺咬(しこう)により皮膚炎を生ずる虫は蜂、蟻、ムカデ、サソリが知られています。吸血による皮膚炎を生ずる虫は蚊、ブユ、のみ、ダニ、ツツガムシが知られています。接触により皮膚炎を生ずる虫は(毛虫も含む)が代表的です。虫との接触が明らかな場合、虫の種類が判ればどの医療機関でも治療可能ですが、症状によっては皮膚科の専門医の受診が必要な場合もあります。蜂に刺された場合には、蜂毒によるアナフィラキシーショック(激烈なアレルギー症状で命に係わる病態)を生ずる場合があります。

全身の発赤(ほっせき)、呼吸困難、意識低下、血圧低下などの症状が出始め数分以内に症状が悪化し死亡することもあります。蜂に刺された場合には、周囲の人に刺されたことを知らせ、少しでも体の調子がおかしいと思ったら医療機関を受診してください。特に以前に蜂に刺され全身に発赤を生じた方は注意です。

近年、ダニ、ツツガムシによる命にかかわる感染症の報告が増えてきています。藪(やぶ)に入る際には十分に注意が必要です。予防には長袖、長ズボン、ズボンの裾は靴下に入れて首にはタオルを巻きます。またダニ類にも効果のある防虫スプレーを使用することが勧められています。



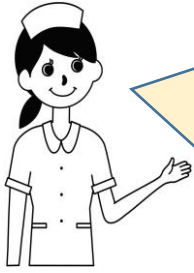
金ケ崎診療所
副所長 古田 一裕



在宅医療と熱中症

残暑時もご注意を！

金ヶ崎町訪問看護ステーション



熱中症で緊急搬送された人の半数は高齢者で、発生場所は住居が最も多く、寝たきりの高齢者は特に注意が必要です。高齢者は、「喉の渇きを感じにくい。暑さを感じにくい。汗をかきにくい。」など体温を下げるための体の反応が弱くなっているという特徴があります。

また、一般の成人は、当日の暑さが熱中症の要因となるのに対し、高齢者は当日だけよりも前々日からの暑さの蓄積が大きな発症のリスクとなることが証明されています。

在宅療養をしている寝たきり高齢者の方は、ご家族の手助けが必要な場合もありますので、積極的に声掛けをし、注意深く見守って熱中症を予防しましょう。

熱中症予防のポイント

【1 温度・湿度の調整】

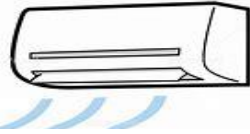
- ✓ 室温湿度管理にはエアコンが効果的です。扇風機を使用する時の風向きはご本人に当てず、壁に当てましょう。
- ✓ 自分の体感に頼らず、室温計を利用しましょう。
- ✓ 時々検温し、体温上昇時は保冷剤などで股のつけねや脇の下などを冷やしましょう。
- ✓ 時々換気をしましょう。

【2 衣類や寝具の調整】

- ✓ 吸湿性の良いゆったりした服装にしましょう。
- ✓ 掛物を調整しましょう、特に暑い日は全身を囲わず、手足を出して熱を放散させましょう。

【3 水分摂取】

- ✓ こまめに水分補給、ご本人自身で飲める場合は枕元など手の届く所に水分を置きましょう。
- ✓ 食事に含まれる水分量を増やしたり、ゼリーやプリンをプラスしましょう。
- ✓ 胃瘻など経管栄養の人は、水分量を増やすこともありますので主治医に相談しましょう。



「新鮮だから安全」ではありません

最近増えている鶏肉料理によるカンピロバクター食中毒は、食べてから1～7日で発症し、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。

<予防方法>

家庭▶▶ 鶏肉は中心部までしっかり加熱し、サラダなど生で食べるものとは別に調理します。鶏肉を調理した器具は熱湯消毒します。

外食▶▶ 「お店で出されているから安全」ではありません。よく加熱された鶏肉料理を選びます。

夏場は高温多湿のため食中毒の発生しやすい時期です。3原則を実践しましょう。

1 つけない

食品や調理器具、手指などに食中毒菌、ウイルスなどをつけない。

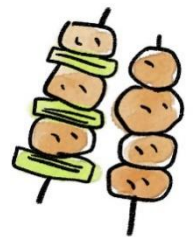
2 増やさない

冷蔵庫等で食品を保存し、食中毒菌、ウイルスを増やさない。

3 やっつける

食品の加熱や調理器具を殺菌して食中毒菌、ウイルスをやっつける。

生で食べたら
いカン！ピロバクター



市販鶏肉から、カンピロバクターが高い割合（20～100%）で見つかっています。