

～お知らせ～

💉💉💉💉💉💉 帯状疱疹ワクチン 💉💉💉💉💉💉

7月から公費補助による帯状疱疹ワクチン接種が始まりました。手元に書類の届いた方(65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳)は診療所へおいでください。また、これまでとおり任意接種(自費)も受け付けています。ご質問がありましたら診療所スタッフまたはお電話 045(802)2840 へご相談ください。

第9回 みんなの健康ライフ講座
テーマ
『知っておきたい慢性腎臓病(CKD)について』
日時:2025年8月27日(水)午後2:00～3:00
講師 森 啓
場所:中田診療所 1階待合室

===== 休診・代診のお知らせ =====
□ 8月15日(金)午後 河合医師→午後休診(診療無し)
□ 8月16日(土)午前 河合医師→森先生(代診)
→8月30日(土) 河合医師臨時診療有り

診療体制表 2025年8月						
	月	火	水	木	金	土
午前の部 9:00 ↓ 12:00	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	森 一般内科/血液	石橋 一般内科/呼吸器	第1・3週 河合 一般内科/呼吸器
			石橋 予約/呼吸器	富田 一般内科/循環器	近藤 予約/糖尿外来	第2・4・5週 森 一般内科/血液
午後の部 13:30 ↓ 16:30	森 一般内科/血液	第1・2・3週 森 一般内科/血液	第1・3週 往診	森 一般内科/血液 第1・3週14:00～ 古屋 整形外科	河合 一般内科/呼吸器	診療を行っていません
		第4・5週 休診	休診	第4週 往診		



医療生協かながわ生活協同組合
中田診療所だより

2025年8月1日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合中田診療所
〒245-0013 横浜市泉区中田東3丁目3番27号
電話 045-802-2840 FAX045-803-0716

2025年
8月号

熱中症ガイドライン

地球温暖化に伴い高温が続き熱中症患者が増えています。今年は6月から始まり9月も続くでしょう。毎日熱中症予防の呼び掛けがされ習知のことと思いますが、改めて熱中症についての管理、予防、治療について解説します。

●熱中症とは

人は通常、体温が上昇すると発汗や血管拡張に体温を抑える反応、皮膚での水分と塩分の移動が起こります。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が破綻していく状態です。熱中症が進行すると炎症性サイトカインによる強い炎症反応と凝固線溶系に異常が起こり肝障害、腎障害が出現し重症化することもあります。

図1

“いつもと違う”と思ったら、熱中症を疑え

あれっ、何かおかしい

手足がふる

立ちくらみ・めまい

吐き気

汗のかき方がおかしい
汗が止まらない／汗がでない

あの人、ちょっとヘン

イライラしている

フラフラしている

呼びかけに反応しない

ボーッとしている

これも初期症状

何となく体調が悪い

すぐに疲れる

すぐに周囲の人や現場管理者に申し出る

職場における熱中症対策の強化 厚生労働省 2024年から

●重症度によって分類

このような症状があれば熱中症が疑われます(図1)

I 度:めまい、たちくらみ、なまあくび、筋肉痛、多量の発汗

II 度 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力低下、判断力低下

III 度:意識障害、痙攣発作、身体が熱い

処置として冷所で安静、身体を冷やす、水分と塩分の補給をすぐしますが、I 度でも診療機関を受診した方がいいでしょう。III 度は 命に関わることもあり救急車を要請して下さい。

●熱中症分類

熱中症には、炎天下に働いてる人や運動時に起こりやすい労作性熱中症と熱波の時に起こり高齢者に多い非労作性熱中症があります

表1 熱中症の種類

	労作性熱中症	非労作性(古典的)熱中症
年齢	若年～中年	高齢者
性差	圧倒的に男性	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内(熱波で急増)
発生までの経過	数時間内で急激発症	数日以上かかって徐々に悪化
筋肉運動	あり	なし
基礎疾患	なし(健康)	あり(心疾患、糖尿病、脳卒中、後遺症、認知症)など
予後	良好	

熱中症の謎となぜ 一二三 亨 著から

(表 1)。

職場での熱中症は建設業、製造業 運送業の方が多ようです。厚生労働省の報告では、職場の熱中症で 4 日以上休業となった死傷者は 2024 年 1254 人で過去最多で 31 人が死亡 3 年連続 30 人以上でした。このため 6 月 1 日労働安全衛生規則が改正されました。現場での熱中症の服装、休憩所などの取組みがされています。高齢者では感覚機能低下と体温調節機能が低下しており、ひとりでいると気が付くのが遅れ、すぐ体力低下が起こり重篤になります。周りの人が早く気付いてあげることが大切です。エアコンを付けている方で熱中症になった高齢者のエアコンの状態を調べてみると故障しているのが多いのですが、設定で冷房でなく暖房をかけている方もみられました。確認して使用しましょう。

●暑さ指数((Wet Bulb Globe Temperature:WBGT)

人間の熱バランスに影響の大きい 1)湿度、2)輻射(ふくしゃ)熱-周辺の熱環境に関連、日差しなど 3)気温の3つを測定します。風などは湿度と輻射にも関係します。この測定器は 4000～1 万円で市販されています。

#暑さ指数(WBGT)=0.7×湿球温度+0.2×黒球温度(輻射)+0.1×乾球湿度

気象庁と環境省は 4 月 23 日から熱中症「警戒アラート」を毎日発表して発表しています。暑さ指数(WBGT)を基に熱中症の危険性が高い「熱中症警戒アラート」、気温が著しく高くなり重大な健康被害を生ずる「熱中症特別警戒アラート」です。警戒アラートを参考にして行動しましょう(表 2)。

表 2 暑さ指数と生活行動

暑さ指数	危険度	生活行動
危険 31以上	すべての生活活動で起こる危険性	高齢者では安静時でも発生する危険性が高い。外出は避ける。涼しい日は室内に移動する。
厳重警戒 28以上31未満		外出時は炎天下を避け、室内で室温の上昇に注意する。
警戒 25以上28未満	中等度以上の生活活動で起こる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25未満	強い生活活動で起こる危険性	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会 日常生活における熱中症予防指針から

●熱中症管理と予防

- 1)屋内:エアコン等で温度を調節・遮光カーテン・すだれを利用・手の平を冷却・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する・保冷剤、水、冷たいタオルなどでからだを冷却する。
- 2)屋外:日傘や帽子的着用・日陰の利用・天気の良い日は日中の外出をできるだけ避ける・室内、屋外でものどの乾きを感じなくてもこまめに水分(1 日 1.2 ℓ以上、塩分を補給する・WBGT を検索して行動をとる。
- 3) 熱中症と思われる症状が出ましたら周りの人にがまんせず伝えましょう。

森 啓

参考文献

1) 熱中症予防のための情報・資料サイト 厚生労働省 2024 年 2) 職場における熱中症予防基本対策のススメ 厚生労働省 2024 年) 3) 熱中症診療ガイドライン 日本救急学会 2024 年 4) 熱中症の謎となぜ 一二三 亨著 日本医事新報社 2025 年