



幻のヤマトイフナが棲む渓流。
長野県にて。

川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

熱中症にご注意ください!!

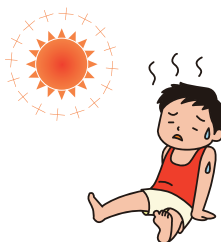
いよいよ暑い夏がやってきます。
熱中症の発生はこれからの時期がピークになります。熱中症は重症になると死に至る可能性のある病気ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。

一人一人が正しい知識を持ち、日頃から自分の体調の変化に気をつけ、熱中症による健康被害を防ぎ、楽しい夏休みを過ごしましょう!!

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になるとけいれんや意識障害などが起こります。

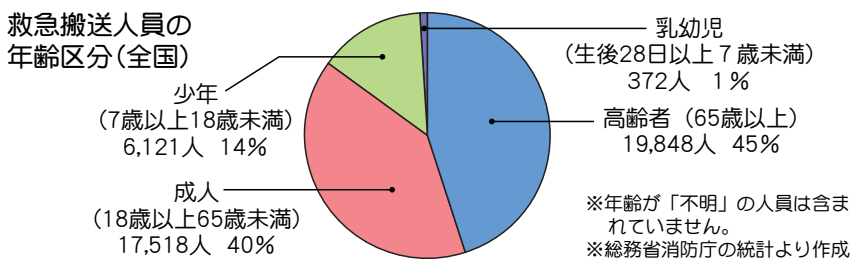
屋外で活動しているときだけでなく、家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症を発症する場合がありますので、注意が必要です。



熱中症による救急搬送の状況

熱中症患者の発生率は気温（平均気温及び日中最高気温平均）と相関し、気温が上昇すると、搬送人員も増加します。特に急に暑くなった日などは、発生率が高くなる傾向がありますので、注意が必要です。

図1 平成24年夏季（7月～9月）の熱中症による救急搬送者の年齢区分



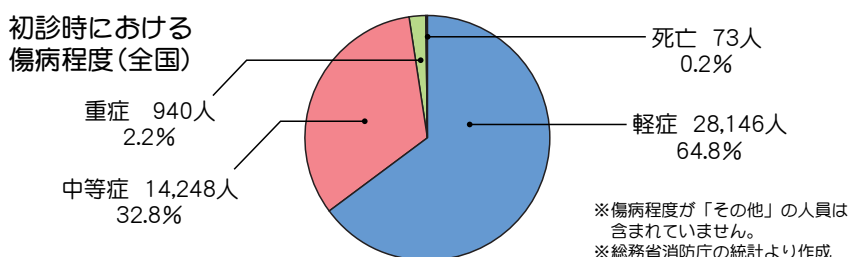
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する身体の調整機能も低下しているため、特に注意が必要です。

子供は汗腺などが未熟であり、地面からの照り返しにより、大人よりも高い温度にさらされます。保護者の方が十分に注意するようにしましょう。

全国でも昨年の熱中症による搬送人員の内、高齢者は45%を占めており、少年も14%を占めています（図1）。相模原市も、全国とほぼ同様に高齢者が47%を占め、少年も15%を占めています。

ただ、搬送人員の内、入院を必要としない軽症者が64.8%を占めています（図2）。

図2 平成24年夏季（7月～9月）の熱中症による救急搬送者の初診時傷病程度



文月の呼び名は7月7日の七夕に由来するといわれます。優雅で涼やかなひびきとは別に蒸し暑さも厳しさを増す時期でもあります。

今月は熱中症対策とADHD（注意欠陥多動性障害）です。熱中症を原因から予防、対策へと効果的に行っていただけましたら幸いです。また、じっとしてられない子供たちにこの病気のあることをご理解ください。

熱中症イコールすぐ救急車ではなく、応急手当を覚え、救急車の利用方法について考えましょう。

熱中症の予防法

「水分・塩分の補給」

室内であっても、1日1リットルを目安に水分をこまめにとりましょう。アルコールやカフェインは利尿作用があるため、効果は少ないと言われています。外出や運動時など汗をかいたら、スポーツドリンクなど塩分の含まれているものをとると効果的です。のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

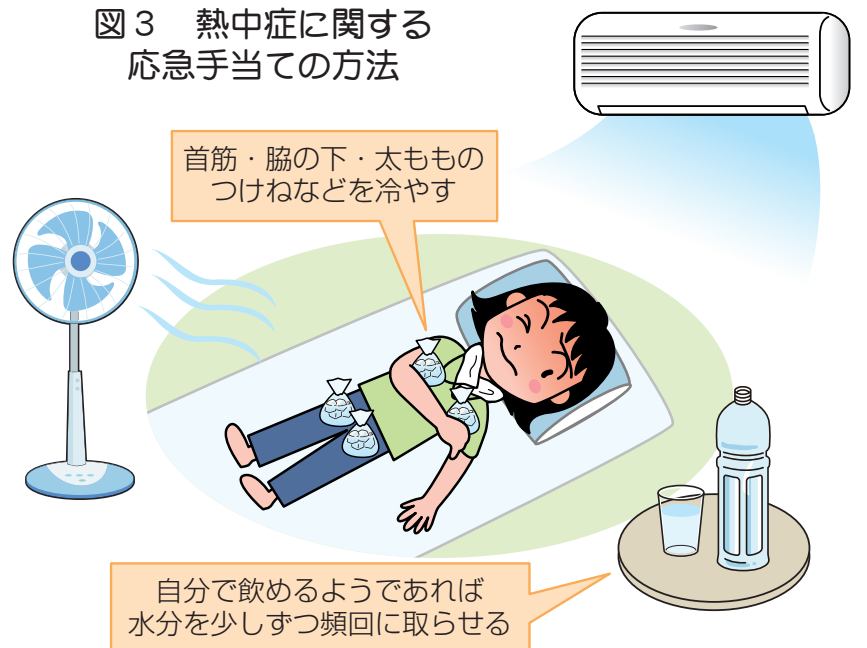
「暑さを避けること」

室内の温度はこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用して室温は28℃を超えないように心掛けましょう。また、外出時には身体をしめつけない涼しい服装で、日傘や帽子などで日よけ対策をしっかりとしましょう。無理をせず、適度に休憩をとり、日頃からバランスの良い食事と睡眠をよくとり、暑さに負けない体力づくりをしましょう。

熱中症の応急手当（図3）

- ① 涼しい場所へ移動させ、安静に寝かせる。
- ② 衣服を緩め、身体を冷やす（エアコンをつけ、扇風機・うちわなどで風をあて、首筋・脇の下・太もものつけねなどを冷やすと効果的です）。
- ③ 自分で飲めるようであれば、スポーツドリンクや食塩水を飲ませる。
ただし、自分で水が飲めない、意識がない（おかし）、普段通りに歩けない、全身のけいれんがあるなどの症状がみられた場合は、直ちに救急車を要請してください！

図3 熱中症に関する応急手当の方法



熱中症は予防のできる病気です。もう一度熱中症の予防方法を覚えましょう。

（警防・救急課 救急対策班）

エイ デイ エッチ デイ ADHD (注意欠陥多動性障害)

落ちつけない君たちへのメッセージ

ADHDは病気とは考えず、そのお子さんの個性と考え、まず皆で見守ってあげることが提案したいと思います。

がんばっている君たちへ

君たちの中でいつもとても元気で、色々なことに興味もあるし、もっと楽しみたいと思うのだけれど、友だちと仲良く遊ぶことができなくなり、さびしい思いをしたことはありませんか。家や学校で自分ではよくわからないまま、両親や先生に怒られることはないでしょうか。

もう少し詳しく言うと、「集中ができない」「がまんができない」「じっとしてられない」これを特長とするものにADHDがあります。

原因はすべてが明らかではありませんが、脳の中にある、ノルアドレナリンやドーパミンという神経の情報を伝える物質が関連しているのではないかとされています。そのため、脳が上手に指令を出せず、体が思うように動かすことができなくなり、その結果、表1のような行動をとってしまいます。

君たちは決して努力をしていないとか、なまけているというわけではありませんが、このようなことが長く続くことで、常に自分は他人に迷惑をかけているのではないかという劣等感が生まれ、友だちとのトラブルもあり、からかわれたりすることで学校へも行きづらくなることもあります。

ではどうしたらいいのでしょうか。君たちはこれを「才能」と考えてはどうでしょうか。今までの考えにとらわれず、感性にあふれた行動は新たな考えや行動力を生み出します。他人が思わないような新しいアイデアがうかぶかもしれません。ADHDは「ダイヤモンドの原石」と言った人もいます。見た目はただの石ころだけれど、みがけばとてもきれいな、かがやく宝物に変身します。あの坂本龍馬やエジソンはADHDでは、とされています。自分の得意分野を一心不乱に進む行動力は他の誰にもまねはできないでしょう。まわりの人から「君はすごいね」「君はよくできるね」「君はよく知っているんだね」と言われる日が早く来るといいですね。地球はがんばる君たちを応援しています。

(表1) ADHDの具体的な事例

- ①不注意（集中力が続かない、気がちりやすい、忘れっぽい）
- ②勉強や遊びの中で最後までできないのであきらめてしまう
- ③教科書やおもちゃなど身のまわりの物をよくなくす
- ④友だちとの約束をよく忘れる
- ⑤衝動性（思いついたらよく考えず、行動してしまう）
- ⑥順番が待てないので遊んでいても横から割りこんでしまう
- ⑦高い所や走ることが好きで、危険な所でも行動してしまい、よくケガをする。
- ⑧友だちの物でもつい、いじってしまう
- ⑨多動（じっとしているのが苦手）
- ⑩教室でそわそわしてしまい席に座ってられない
- ⑪授業中でも教室のそとのことが気になってしまう
- ⑫他人どうしの会話の中に勝手に割りこんでしまう

学校の先生や御両親へのお願い

ADHDの子供たちに対しての世間の見方はさまざまです。現実、理解してくれない人の方が多いと思います。いくらダイヤモンドの原石でも輝くまでは時間もかかります。一番の問題点は本人の理解できない行動に対して、からかわれたり、いじめを受けたりすることです。それが自信の喪失に結びつき、不登校やうつ病の原因になったりします。これを二次障害と言います。それを予防するために、行政や医療の介入が必要になることもあります。少しずつですが、ADHDのメカニズムも解明されつつあり、現在、ADHDには薬物療法が積極的に導入され、有効性も多く報告されています。ただ、薬は副反応もあり、服用にあたっては、医師と十分相談してください。すべてのお子さんへの対応として表2を示しました。参考にしてみてください。

最後に、相模原市の相談機関である発達障害支援センターは学齢期の発達相談の窓口となっています。乳幼児期は各区の子ども家庭相談課が相談に応じています。詳細はそれぞれに問い合わせてみてください。

(表2) お子さんへのこころ配りについて

- ①集中力を高める…勉強中は、テレビやおもちゃなどの刺激物は遠ざける
- ②上手にほめる…視線を合わせ、その場でほめる
- ③手本を示す…絵をかく
- ④好ましくない行動については、「近づいて」「穏やかに」「静かに」話す
- ⑤指示は一つずつ、わかりやすく

連絡先

発達障害支援センター	☎042-756-8411
緑こども家庭相談課	☎042-775-1760
中央こども家庭相談課	☎042-756-8424
南こども家庭相談課	☎042-701-7727

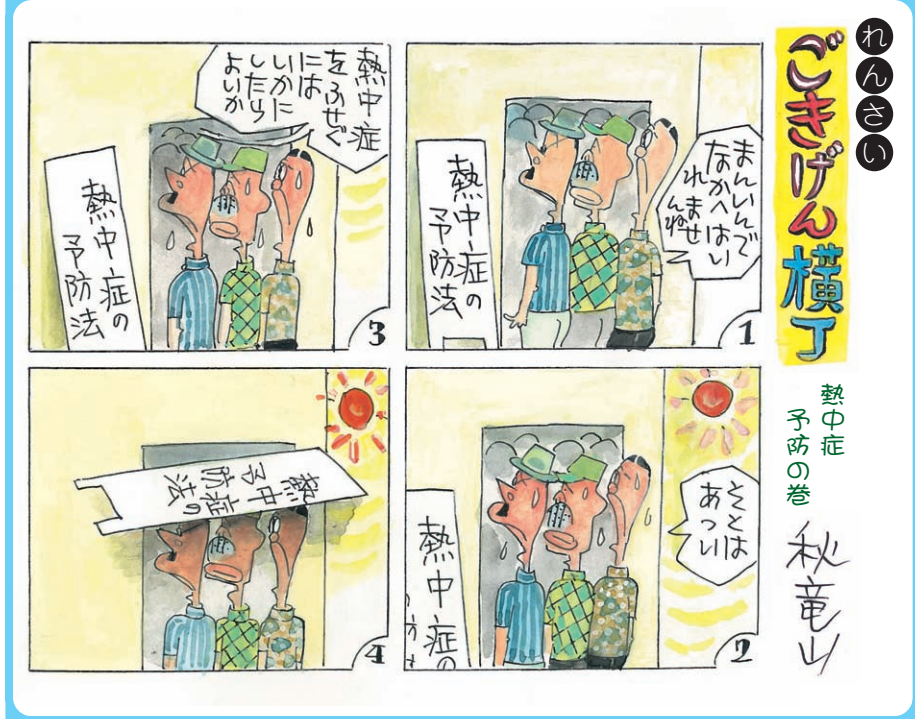
(相模原市医師会 鈴木 宏)

市民公開講座「やさしい肝臓病のはなし」

広く市民に対して肝がんを含む肝疾患に関する啓発活動を更に推進する目的で、「肝がん撲滅運動」の市民公開講座を開催します。

日時 7月13日(土) 午後3時～5時
 会場 相模原南メディカルセンター大会議室
 講師 中澤貴秀先生(北里大学消化器内科学講師)
 浅葉宣之先生(あさば内科・消化器クリニック)

お問い合わせ
 北里大学東病院 市民公開講座担当 ☎042-748-9111 内線 2866



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日	午後1時～午後5時	午後5時～午前9時	午前9時～午後1時
土曜日	午後1時～午後5時	午後5時～午前9時	午前9時～午後1時
休日	電話受付時間		

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

※平成25年4月から相模原・相模原南メディカルセンターにおける平日・土曜日の内科系急病診療は全て午後8時から開始されることになりました。