



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.125

Vol.125

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

高齢者だけでなく若者にも危険が潜む

ヒートショック

立春を過ぎ、暦の上ではもう春ですね。今年は暖冬だと言われながらも、それなりの厳しい寒さが続いています。

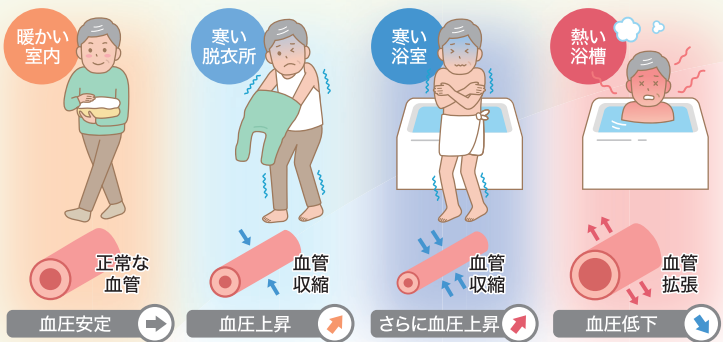
年齢を問わず、この時期気をつけたい「ヒートショック」について、薬剤師の松澤卓也さんに聞きました。



ヒートショックとは

[ヒートショックのメカニズム]

暖かい部屋に長時間いて、急に寒い場所に移動すると、自律神経の働きによって体が外気の寒さに対応しようと血管を収縮させるため、血圧が上がります。浴室が寒ければ、さらに上がります。浴槽に入ってお湯に浸かると、今度は熱いお湯に対応しようとして血管が広がり、血圧は一気に低下します。急激な血圧の変動は心臓に負担がかかり、ヒートショックにつながります。



[ヒートショックへの対応]

ヒートショックによる症状は、軽度であればめまいや立ちくらみ程度で済みます。その場合、動かずに安静にしていれば症状はおさまります。しかし、**重度の場合には失神や心臓発作、意識障害などを引き起こす**こともあります。さらに、最悪の場合には脳卒中や心筋梗塞につながるため、症状が重い場合には**すぐに救急車を呼ぶ**ことが大切です。

ヒートショックを予防するには

- ◆ 居室との室温差をなるべく小さくよう、脱衣室や浴室を暖めておきましょう。脱衣室は暖房器具を使い、浴室はお風呂のふたを開けておいたり、床にシャワーでお湯をかけておくのもよいでしょう。
- ◆ いきなりお湯に浸かるのではなく、「かけ湯」をしましょう。手や足など心臓に遠い部分から少しずつ温めていくことで、心臓への負担を軽減できます。
- ◆ 浴槽にためるお湯は、あまり高く設定しないようにしましょう。40度くらいのぬるめがいいでしょう。
- ◆ 入浴の前には水分補給を心がけましょう。体内の水分が不足すると、脳梗塞のリスクが高まります。

若者もあなどらないで!

ヒートショックの発生は高齢者に多いですが、若い人でも体調が悪い時には生じることがあります。例えば、**ストレスや寝不足、不規則な生活、疲労の蓄積**などは自律神経に影響します。自律神経は血圧のコントロールにかかわっており、そのバランスが崩れると血圧の調整がうまくいかなくなって、ヒートショックのリスクが高まります。

また、ふだんから**食生活にも気を配り**、体調管理を行うことも大切です。さまざまな種類の食品をバランスよく摂ることを心がけましょう。

特集 /

冬でもご注意!

食中毒

「食中毒」といえば梅雨や夏のイメージが強いですが、実はこの時期も意外と多いそうです。先月に引き続き、薬剤師の宮原智さんに聞きました。



感染性胃腸炎と食中毒

感染性胃腸炎は、ウイルスや細菌に感染し、発熱や腹痛、下痢、嘔吐などの症状がでる病気です。食品や水によって感染するほか、人から人、動物から人にうつることもあります。感染性胃腸炎のうち、**食品や水を経由して感染したものは一般的に「食中毒」と呼ばれます。**

食中毒の原因

食中毒の原因となる病原体は**細菌やウイルス、寄生虫**などさまざまですが、特に冬には低温で乾燥した状態を好むウイルスが繁殖しやすいため、患者さんが多くなります。**ノロウイルス**は近年有名になってきました。

食中毒の原因となる食べ物の一例

- ◆ 腸炎ビブリオ: 刺身
- ◆ サルモネラ: 卵や卵の加工品、加熱不足の肉
- ◆ 黄色ブドウ球菌: おにぎり、いなりずしなど人が触るもの
- ◆ 大腸菌(腸管出血性大腸菌O-157を含む): 加熱不足の肉、生野菜
- ◆ カンピロバクター: 鶏肉
- ◆ アニサキス: サバなどの魚介類
- ◆ ノロウイルス: カキなどの貝類



予防のポイント

手洗いの徹底

病原体を食べ物につけないよう、調理前、食事前、トイレ使用后、オムツ交換後などは、必ず手を洗いましょう。

食材の保存と調理

スーパーで肉や魚を購入したら、帰宅後すぐに冷蔵庫へ。肉や魚と、生で食べる野菜などが触れ合わないよう保存します。病原体の多くは熱に弱いので、調理時にはしっかり火を通すことが大事。生で食べる野菜や果物はよく洗いましょう。

調理器具を清潔に

調理箸・包丁・まな板などの調理器具は、肉・魚用と、野菜・果物用は使い分け、調理後はしっかり洗って清潔に保つことが大切です。

食卓や身の回りを除菌

除菌効果のあるスプレーやティッシュを使って食卓を拭くほか、ドアノブや電気のスイッチなどみんなが触る場所も定期的に除菌を。日頃から家の中を清潔にしておく、感染のリスクを抑えられます。

かかってしまったら...

[下痢の注意]

下痢や嘔吐の症状があると、脱水になる危険もあります。**吐き気がおさまったらゆっくり水分補給**を。なお、下痢は体内から病原体を追い出そうとする体の防御反応なので、**下痢止めはむやみに使わない**ほうがよいでしょう。

下痢のときは便にも病原体が含まれていることがあるので、トイレの掃除や、乳幼児のオムツの処理にも気をつけましょう。

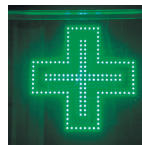
[嘔吐物の処理]

2次感染を防ぐためにも、**吐いたものは正しく処理**することが大切です。ゴム手袋やマスクをし、嘔吐物をペーパータオル等で拭きとり、**ビニール袋などに密閉して捨てます**。ノロウイルスやロタウイルスの可能性がある場合は、**塩素系消毒液**で拭いて消毒してから、除菌作用のあるスプレーを使いましょう。

詳しくは、かかりつけの薬局・薬剤師にご相談ください。

はい、お答えします!
は今月はお休みします

健康やお薬に関するお悩み・お困りごとは何でも、かかりつけ薬剤師・薬局に、お気軽にご相談ください!



上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

