

先月末より全国的に季節外れの暖かさとなり、早くも夏日となっている地域も続出しています。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため熱中症に注意が必要です。意識的に体を暑さに慣らして熱中症を予防しましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。連休期間中は医療機関が休診のところも多くなりますので、ぜひファミリー健康相談をご活用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 熱や鼻水はないが、喉が痛くてくしゃみがよく出る。以前から花粉症はあるが、それとは違う症状で風邪でもないように思う。友人に話したら、黄砂が原因ではないかと言われたが、そうであればどのような症状が出るのかを確認したい。

A： 環境省は黄砂による人への影響について、これまでの研究成果などをもとに、情報公開しています。黄砂の飛来との関連は、目のかゆみや結膜炎、鼻水、くしゃみなどの鼻炎症状、気管支喘息や肺炎など、呼吸器症状の悪化、皮膚の湿疹やかゆみなどが報告に挙がっています。また、循環器疾患への影響として、心筋梗塞による入院や、発症の増加との関連も含まれていますが、発症にどのように関係しているかは分かっていません。

黄砂は日本に飛来する過程で、大気汚染物質や花粉など、様々なものが付着していることが分かっています。呼吸器を通じて粘膜にも刺激が及び、アレルギー体質であれば、症状の悪化を招く危険もはらんでいます。

一番の対策は、原因となる黄砂を回避することです。具体的には、外出時間を短くする(不織布マスクの着用)、洗濯物や布団の外干しを避ける、帰宅時は付着した黄砂を外で払い落とすことが大切です。

症状が悪化したり、長引いて辛い場合は、受診をお勧めします。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、
〈熱中症予防〉



湿度と気温が上昇するこの時期、特に注意したいのが「熱中症」です。人間の体は、汗をかくことにより体内の熱を逃がし、体温を一定に保とうとします。ところが、気温や湿度が上昇して汗が大量に出ると、体内の水分や塩分が不足して脱水状態となり、頭痛やめまい、立ちくらみなどの熱中症初期症状が現れ始めます。兆候を感じた際には、早めの対応が必要です。涼しい場所に移動し、体の冷却と水分（経口補水液やスポーツドリンク）をとりましょう。こまめに水分を補給し、屋外では日傘や帽子により日光を遮る、涼しい服装をする、室内ではエアコンや扇風機を効果的に使い適温を保つなどの対策をし、熱中症予防に努めましょう。日頃から水分補給を意識した生活を送り、過度な暑さを避けるよう、心がけてください。

熱中症による救急搬送者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。年齢が上がる、暑さや喉の渇きを感じにくくなるので、自覚がなくても意識して水分を補給することが大切です。また幼児は、体温調整機能がまだ十分に発達していないため、熱中症を引き起こすリスクが高くなります。身長が低いと、地面からの照り返しの熱の影響をダイレクトに、そして強烈に受けます。保護者の方は、お子様の様子を注意深く観察し、水分補給や休息をしっかりとするようにしてください。熱中症は老若男女問わず、誰にでも起こる可能性があります。体調を整え、熱中症予防対策もしっかりと行い、この夏を元気に過ごしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。