すぐに役立つくらしの健康情報――

こんにちわ

発行
医療法人　香風会
こだま内科クリニック
〒491-0858　一宮市栄四丁目１－１
TEL（0586）71－1270

2026年 7 月号

QOLを高める!
ホームドクター・アドバイス
熱中症に負けない
身体をつくる
メディカル・プロファイリング
肥満症

- 介護とリハビリQ&A
  要介護認定を受けるには
- はつらつ健康ナビ
  救急車を呼ぶ前に
- 見逃さないで、この症状！
  夏の下痢　整腸剤・下痢止めを使う前に
- あなたの知らない感染症の世界
  爪水虫（爪白癬）

ナトリウムの重要性と経口補水液

熱中症の初期症状には、めまいや立ちくらみ、一時的な失神、筋肉のこむらがえりなどがあります。これらの症状が起こる原因には、「ナトリウム不足」が密接に関わっています。

ナトリウムは、食塩（塩化ナトリウム）の形で飲食物から摂取します。通常の食事を摂っていれば不足することはまれですが、大量の発汗や嘔吐、下痢などの影響で、ナトリウム不足が起こることがあります。

また、ナトリウムと水分は、体内で互いに一定のバランスを保ちながら調整されています。しかし、塩分を摂らずに水分だけを短時間で過剰に補充すると、血液中のナトリウム濃度が低下し、「低ナトリウム血症」と呼ばれる状態を引き起こす恐れがあります。

さらにナトリウムは、神経や筋肉の働きにも関わっているため不足すると、筋肉のけいれんやめまいなど、熱中症でみられる症状が起こりやすくなります。

熱中症では応急処置とともに、「経口補水液」を飲むことが勧められています。

経口補水液には、水分や電解質を効率よく補給し、脱水状態からの回復を助けるため、適切な量のナトリウムが含まれています。

経口補水液は、薬局やドラッグストアなどで販売されています。使用方法や注意事項をしっかり確認してから使用すると安心です。

もし症状が改善しない場合や、意識がもうろうとしている場合は、ためらわずに医療機関を受診してください。

熱中症に負けない身体をつくる

年々厳しさを増す夏の暑さ。熱中症を防ぐためには、水分補給やエアコンの活用だけでなく、体温調節を担う「発汗機能」を維持することが大切です。加齢による身体の変化を理解し、日頃から汗をかきやすい身体づくりを心がけることで、熱中症に強い身体を目指しましょう。

汗が体温を守っている

体温が上昇すると脳は、交感神経を働かせて、皮膚にある汗腺から汗を分泌します（発汗機能）。分泌された汗は皮膚のうえで蒸発して熱を奪う（気化熱）ことで、体温を下げます。

熱中症による健康障害は、こうした体温調節のメカニズムが高温多湿の環境下で乱れ、深部体温（脳や内臓の温度）が上昇することで発症します。

年齢とともに衰える「汗をかく力」

熱中症に負けない身体をつくるためには、汗をかく力の低下に注意する必要があります。

発汗機能の低下には加齢が大きく関わっています。これによって、つぎのような影響が生じます。

①身体の水分量が低下することで、汗の分泌量が減少する。

②汗を分泌する汗腺が加齢によって小さくなることで、汗をかきにくくなる。

③汗は血液の血漿から作られるが、加齢によって皮膚の血流が悪くなることで、発汗量が減少する。

④暑さを感じる皮膚のセンサーの働きが鈍ると、気温・体温の上昇の察知が遅れ、汗をかく反応が鈍り、体内に熱がこもりやすくなる。

「べたべた汗」は発汗機能低下のサイン

加齢による発汗機能が低下しているかどうかは、べたつく汗をかくことで意識することができます。

☆べたつく汗☆

汗は、水分と微量のミネラルでできています。発汗したときに水分は蒸発し、ミネラルは血液中に

再吸収される仕組みになっています。

しかし、汗腺の機能が衰えるとミネラルが再吸収されず、汗として皮膚に残るため、べたつきや臭いをともなう汗になります。

さらにミネラルが再吸収されず、血液から失なわれた状態がつづくと、めまいや頭痛、足がつるといった症状や、意識障害やけいれんといった熱中症の危険な状態が起こるリスクがあります。

水分補給と適度な運動がカギ

熱中症に強い身体をつくるためのポイントをあげます。

【こまめな水分補給】

喉が渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう（目安の一例・コップ1杯（約200㎖）の水を、30分に1回補給）。これにより身体が脱水状態になることを防ぎ、汗をかきやすくします。

（注意！） 一時間に1ℓを超える量の水や、一日で10ℓを超える量の水を摂取することは止めましょう。一度に大量の水を摂取すると、血液中のミネラル（塩分）量が低下して低ナトリウム血症を引き起こし、重大な健康障害を起こす恐れがあります。

【適度な運動】

ウォーキングやストレッチなどの汗ばむ程度の軽い運動を習慣にすることは、汗腺の働きや血流を良くし、発汗機能の向上につながります。

また筋肉は、体内の水分を蓄える貯蔵庫の役割を果しています。筋肉量の維持も健康的な汗をかく助けになります。

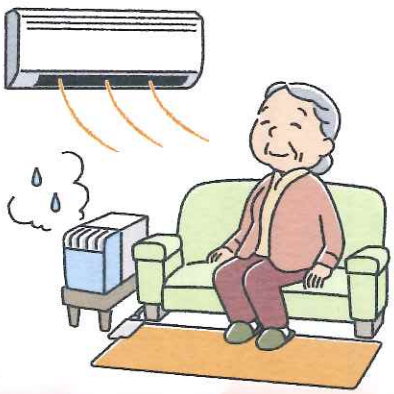
【食事】

一日に必要な水分の約半分は、食事から摂取しています。

暑くて食欲がないときでも、おかゆや雑炊、夏野菜を煮込んだスープなどで、水分とともにミネラルも補給するようにしましょう。

汗のかきかたがおかしいと感じたら

熱中症対策には身体づくりだけでなく、エアコンを適切に使用することが、猛暑・酷暑を迎える夏を健康にすごすためには欠かせません。



また、汗をかきにくい（反対に大量の汗をかく）ことには、なんらかの病気が関係していることがあります。

熱中症のリスク要因ともなるため発汗に異常を感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。

医学的に減量が必要と判断される病気

肥満症

「肥満」と「肥満症」は、似ているようで異なるものです。
肥満は体脂肪が過剰に蓄積した状態を指しますが、肥満症は肥満に加えて健康障害をともなう、または将来的に病気のリスクが高い「治療が必要な病気」です。

まずはBMIで肥満をチェック

肥満かどうかは、国際的に用いられている肥満度の指標である「BMI（体格指数）」を計算することで知ることができます。

計算式は「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」です。日本では、BMIが25以上になると肥満に該当します。BMIが35以上になると「高度肥満」と呼ばれます。

（例）体重73kg・身長170cmの場合
73÷1・7÷1・7＝約25（BMI値）

肥満と肥満症の違いは？

肥満（BMI25以上）だけでは、必ずしも病気とはいえません。しかし、次の状態に当てはまる場合、「肥満症」と診断されます。

①11種類の健康障害（表参照）のうち、どれかひとつでも合併している。

②健康障害がなくても、内臓脂肪が過剰に蓄積し（腹囲・男性85cm以上、女性90cm以上）、将来的な病気のリスクが高い状態。

つまり肥満症とは、医学的に減量が必要と判断される状態を指します。

肥満症に起因・関連する11の健康障害

1. 耐糖能障害（2型糖尿病・耐糖能異常など）
2. 脂質異常症
3. 高血圧
4. 高尿酸血症・痛風
5. 冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症など）
6. 脳梗塞・一過性脳虚血発作
7. 非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）
8. 月経異常・不妊
9. 閉塞性睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
10. 運動器疾患（変形性関節症（膝・股関節）・変形性脊椎症、手指の変形性関節症）
11. 肥満関連腎臓病

放置するとさまざまな病気の原因に

肥満症を放置すると、全身の健康に大きな影響を及ぼします。

例えば、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が進行し、将来的には心筋梗塞や脳卒中といった重い病気につながることがあります。また、脂肪肝の進行による肝機能障害や、一部のがんとの関連も指摘されています。

さらに、体重増加によって膝や股関節への負担が大きくなり、変形性関節症や慢性的な痛みの原因ともなります。

首まわりや喉の脂肪が増えることで睡眠時無呼吸症候群を発症し、日中の眠気や集中力低下を招くこともあります。

肥満症の治療

肥満症治療の第一歩は、生活習慣の見直しです。食事療法で栄養バランスを整え、運動療法で内臓脂肪を減らしていきます。加えて、食べ過ぎや運動不足につながる考え方や行動の癖を見直す「行動療法（認知行動療法）」も役立ちます。

生活習慣の改善だけで十分な効果が得られない場合には、医師の管理のもとで薬物療法が検討されます。代表的なものがＧＬＰ―１受容体作動薬で、血糖値の調整を助けるとともに、満腹感を高めて食欲の過剰な増進を抑えます。

高度肥満（ＢＭＩ35以上）で健康障害をともなうなど一定の条件を満たす場合には、胃の容量を小さくする、減量・代謝改善手術（肥満外科手術）が選択肢となることがあります。

まとめ

肥満症は単なる体重や体型の問題ではなく、継続的な治療と管理が必要な慢性疾患です。まずは、ご自身のＢＭＩ値を知ることから始めましょう。そして健康に不安がある方は、早めにかかりつけ医に相談することが大切です。

医療・病気の時事問題

科学的根拠に基づくがん予防の新常識

「科学的根拠に基づくがん予防法５＋１」は、５つの生活習慣（たばこ・飲酒・食生活・身体活動・適正体重）に加え、「感染予防」を含めた日本人のがんの発生リスクを減らすための提言です。

この提言のうち「飲酒」「適正体重」の２項目が見直されました。

飲酒はこれまで、「節酒する（アルコールの摂取は適度に）」とされていました。

しかし、少量の飲酒でも発がんリスクが高まることが確認されたため、飲酒をしないこと、またはできるだけ控えることが、がん予防として推奨されることになりました。

がん予防の適正体重に関しては、男性はＢＭＩ値27が上限でした。

新たに推奨されるＢＭＩ値の範囲は、「男女ともに21～25」とされました。これは、肥満とともに痩せすぎも、がんのリスクとなるためです。

あとはこれまで通り、たばこ（吸わない・受動喫煙を避ける）、食生活（減塩、野菜・果物不足に注意する）、身体活動（日常生活を活動的に）、感染予防（検査や予防接種を受ける）といったことがあげられています。

すべてのがんを防げるわけではありませんが、生活習慣の改善によって発症リスクを下げられるがんも少なくありません。

不確かな情報に惑わされず、科学的根拠（エビデンス）に基づいたがん予防を行なっていきましょう。

介護とリハビリ Q&A

要介護認定を受けるには

介護が必要になったとき、介護保険サービスを利用するためには「要介護認定」を受ける必要があります。認定はどのような流れで行なわれ、判定されるのでしょうか。要介護認定の仕組みについて解説します。

❖要介護認定を受ける人は年齢とともに増加❖

要介護認定を受けている人の割合を年齢別にみると、75～79歳の方の割合が11.8%となっています。

年齢があがるにつれてその割合は高くなり、85歳以上では6割の方が要介護認定を受けています。

介護保険サービスを利用するには、まず、お住まいの市区町村の「介護保険窓口」で申請を行なう必要があります。

❖申請から認定までの流れ❖

申請から要介護認定の判定までの流れは、次のようになります。

⑴「訪問調査員」によって、本人や家族への聞き取り調査が行なわれる。

⑵ 主治医による意見書が作成される。

⑶ 訪問調査の結果と主治医の意見書に基づき、全国一律の判定基準ソフトを使った、コンピュータによる一次判定が行なわれる。

⑷ 一次判定と主治医の意見書に基づき、「介護認定審査会」による要介護度の判定が行なわれ、最終結果が通知される。

❖認定を支える専門職の役割❖

要介護認定における「訪問調査員」は、市区町村の職員か、委託を受けた介護支援専門員（ケアマネージャー）が担当します。

介護認定の最終的な判定を行なう「介護認定審査会」は、保健・医療・福祉に関する学識経験者などによって構成され、合議制で審査をします。

このコーナーは文字を大きくしてあります。

はつらつ健康ナビ

＊救急車を呼ぶ前に＊

急な病気やケガで、救急車を呼んだ方がいいのか迷った時、どうしたらいいのでしょうか？
いざという時にあわてないよう、事前に知っておくことをお勧めします。

適切な判断を

救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったら、まずは「#7119（救急安心センター）」または「#8000（小児救急電話相談）」に連絡してください。これは医師や看護師から適切なアドバイスが受けられる電話相談窓口です。その際、緊急性が高いと判断されれば救急車の要請を、そうでない場合は医療機関への受診を指示してくれます。また、住んでいる自治体でも対応している窓口があるか調べておくとよいでしょう。

緊急性の確認

緊急性が高いと判断される主な症状は、

1. 意識がない、反応がない
2. 呼吸困難、呼吸停止
3. 激しい頭痛
4. 激しい胸痛、圧迫感
5. 顔や手足の麻痺
6. ろれつが回らない
7. 大量出血や広範囲のヤケド

以上のような症状がみられる時は、**ためらわずに救急車を要請**してください。

救急車の不適正利用

緊急性を伴わない自己の都合や軽症で救急車を要請するケースがあります。過去に実際にあった事例では、「タクシー代わり、またはタクシー代金の節約」「救急車で行けば早く診てもらえる」「蚊に刺された」「靴擦れした」などです。

救急車の数にも限りがあります。非常識な理由で救急車を要請すると、本当に救急搬送が必要な方の命に関わる問題となります。

熱中症が増える夏、適切な判断で救急車を要請することが求められます。

見逃さないで、この症状！

夏の下痢 整腸剤・下痢止めを使う前に

夏場の下痢――よく見られる症状ですが、整腸剤や下痢止めの使用には注意が必要です。

①冷たいものの飲みすぎや食べすぎ、お腹を冷やすことで下痢が起こる場合。

整腸剤や下痢止めが、症状の改善に役立つことがあります。

②ウイルス性の夏かぜや細菌による食中毒など、感染によって起こる下痢の場合。

整腸剤や下痢止めを使用すると、ウイルスや細菌を排出するための腸の働きが抑えられ、症状が悪化することがあります。自己判断で使用しないでください。

①、②ともに、まずは脱水症状を防ぐために適切な水分補給を行なうことが大切です。

しかし、下痢とともに、水分が十分に摂れない場合や、激しい腹痛、嘔吐、血便、高熱といった症状があるときは、すぐに医療機関を受診してください。

〈頭のストレッチの答え〉①あまのがわ（天の川） ②うみびらき（海開き） ③おちゆうげん（お中元）
④はなびたいかい（花火大会） ⑤らじおたいそう（ラジオ体操）

MONTHLY COOKING

にんじんとツナのサラダ

材料（2人分）

にんじん	1本	ⓐ	しょうゆ　小さじ1
赤玉ねぎ	1/4個		レモン汁　大さじ1
細ねぎ	2本		塩　小さじ1/4
ツナ(オイル)缶	1缶		こしょう　少々
		白すりごま	適宜

作り方

① にんじんはスライサーで千切りにする。赤玉ねぎは薄切りにする。細ねぎは斜め薄切りにする。

② ボウルにⓐを入れ混ぜ、ツナ缶を缶汁ごと入れて混ぜ、①を入れあえる。器に盛り、すりごまをかける。

ワンポイント

ツナ缶の旨みの詰まった缶汁を油代わりに使いヘルシーに仕上げたサラダ。

クッキングアドバイザー　天野由美子

※ 食事指導を受けている場合は医師に相談しましょう。

あなたの知らない感染症の世界

爪水虫（爪白癬）

爪水虫は、足になる水虫と同じ白癬菌が爪の内部に侵入する感染症です。足の水虫を治療せず、放置していたことが主な原因です。また、足の爪だけでなく手の爪にも発症することがあり、年代、性別を問わず誰でもかかる感染症です。皮膚や爪に潜んでいる白癬菌が剥がれ落ち、床、絨毯、スリッパ、バスマットなどを介して、他の人にも感染します。

主な症状は、爪が白色や黄色に濁って分厚くなり、ポロポロと崩れるようになります。基本的に痛みやかゆみは伴いません。

治療は、抗真菌薬の塗り薬と飲み薬がありますが、飲み薬の服用が中心となります。治療には時間がかかり、飲み薬の服用は約3～6か月、新しい爪に生え変わるのに約1年ほどかかるため、途中で治療を中止せず、医師の指示があるまで続けることが大切です。

予防法は、足水虫がある人はそれを治療し、足を清潔に保ち乾燥させ、感染者のいる家庭内ではスリッパやバスマットなどの供用を避けることです。

頭のストレッチ

次の文字を並び替えて言葉を完成させて下さい。
ヒントは下の女性のつぶやきにあります。

① が　の　ま　わ　あ

② び　う　き　み　ら

③ げ　お　ち　ん　ゆ　う

④ い　は　い　た　な　か　び

⑤ お　そ　じ　う　い　た　ら

都会では見られないなぁ…
今年は新しい水着で！
去年は何を贈ったかしら？
雨が降りませんように…
子供の頃、早起きしてやったなぁ…

※答えは7ページにあります

制作：メディカルライフ教育出版　本誌記事の無断転載を禁じます　『こんにちわ』は商標です　再生紙を使用しています