

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.128 2014・8・15

○ 熱中症

先日の台風11号は、北海道内に強い風と雨をもたらしました。停電が起きた地域もありましたね。大原の杜でも木が根こそぎ倒れてしまうのではないかと思うほどの強風でした。夏の暑さもお盆までと言いますが、今年はどうでしょうか。暑い季節が終わってしまうのかと思うと淋しく感じます。子どもたちは、夏休みが終わってしまうことの淋しさでいっぱいかもしれませんね。気のせいかな夜などは少しずつ過ごしやすくなっているようにも感じます。それでもなんだかムシムシと暑いと、嫌になるものですね。“節電！節電！”の世の中なので、電化製品の使用を控えている人も多いのではないのでしょうか。電気料金は、10月1日から値上がりすると報道されていましたし、節電は家計のためにも、地球のためにも大切なことですが、エアコンや扇風機などは、我慢せずに使用して頂きたいと思います。首や脇などをタオルなどで包んだ保冷剤で冷やすことも、体を冷やす方法としておすすめですよ！



熱中症は室内であっても起きるということは広く一般に知られてきているように思います。屋外での運動中はもちろんですが、屋内で静かに過ごしている時であっても、風の通りが悪かったり、人が密集しているなど喚起の難しい場所では、熱中症の危険が高まります。特に、高齢者や小さな子どもには注意が必要です。子どもは新陳代謝がよく、汗をたくさんかくので水分が失われがちになりますし、身長も低いので地面からの熱も近くで感じます。入浴や睡眠でも水分は奪われます。入浴前後には十分な水分補給をして、寝る時には枕元に水を置いておくことも効果的です。喉が渴いたと感じる前に意識して水分を摂りたいですね。熱中症の予防には、①暑さに負けない体づくり、②暑さに対する工夫、③塩分や水分の補給が有効です。暑さに負けないように日頃からバランスの良い食事や上質な睡眠を心掛けて、熱中症にかからない体づくりをしておきましょう。熱中症かな？と思った時は、涼しい場所に移動して、衣服を脱ぐなど体を冷やし、塩分・糖分・水分を補給するようにしましょう。

【熱中症を引き起こす要因】

① 環境

- ・気温が高い
- ・日差しが強い
- ・急に暑くなった日
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・熱波の襲来

② からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・低栄養状態
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

③ 行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



§：64 タバコと健康 その2

前回から喫煙者には酷な通信となっていますが、健康のためには“何となく吸っている”喫煙習慣を考え直して頂きたく思っています。今回は、タバコの有害な煙が引き起こす「肺疾患」と「禁煙」について考えたいと思います。



○ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

COPDは、有害物質を長期間吸うことによって生じる肺の炎症による病気です。原因の90%以上がタバコの煙で、喫煙者の15～20%がこの病気と診断されています。慢性の咳、痰、体を動かすと生じる息切れが主な症状です。ゆっくりと進行するため重症化しないと気づきにくい病気です。肺泡が壊れ、酸素を取り込めず、だんだん呼吸が苦しくなります。

○ 肺ガン

喫煙により肺ガンになるリスクは約4～5倍高まります。肺ガン患者の男性の約70%、女性の約20%が喫煙者だそうです。肺ガンの予防は禁煙が最も効果的で、喫煙者の肺ガンと非喫煙者の肺ガンを比べると、非喫煙者の方が治療成績が良いそうです。同じ肺ガンでもタバコを吸っているか否かで予後が変わるのですね。



○ 禁煙したい

ニコチン依存の重い人は禁煙補助薬を使う必要があります。タバコ切れで引き起こされるニコチン離脱症状が出にくくなり無理なく禁煙が出来るからです。医療機関での禁煙治療が確実なのですが、受診が難しい場合には禁煙したい理由を明確にし、吸いたくなった時には「水を飲む」「体を動かす」「深呼吸する」など代わりにする行動(代替行動)をとり、吸いたい衝動を受け流すようにしましょう。喫煙者は、下のタバコ依存度チェックをぜひ試して下さいね。

《タバコ依存度チェック》

* ファガストロームのニコチン依存テスト ～日本呼吸器学会HPより～

Q1:朝起きて、最初のタバコを吸うのは何分後？					
a.	5分以内	3点	b.	6～30分	2点
c.	31～60分	1点	d.	60分以上	0点
Q2:禁煙の指定がある場所でも禁煙するのがつらいですか？					
a.	はい	1点	b.	いいえ	0点
Q3:1日の喫煙で、どちらがよりやめにくい？					
a.	朝の最初の1本	1点	b.	その他の1本	0点
Q4:1日に何本吸いますか？					
a.	31本以上	3点	b.	21～30本	2点
c.	11～20本	1点	d.	10本以下	0点
Q5:起床後数時間のほうが、他の時間帯より多く喫煙していますか？					
a.	はい	1点	b.	いいえ	0点
Q6:風邪などで寝込んでいる時も、喫煙しますか？					
a.	はい	1点	b.	いいえ	0点
TOTAL				点	

【0～3点:依存度低い】

・依存は低い方です。やめたい気持ちが十分に固まっていれば、タバコとさよならできます！

【4～6点:依存度中程度】

・ニコチン依存の離脱症状が妨げとなって、過去に禁煙に失敗している場合、対処法を決めておきましょう。ニコチンガムやパッチの使用も有効です。

【7～10点:依存度高い】

・タバコをやめるときには禁断症状が強くなるでしょう。ニコチンガムやパッチを利用すれば日常生活に支障を来さず禁煙に取り組みます。

禁煙は継続が難しいです。はじめは半日や1日からでも構いません。仲間と協力したり、禁煙補助薬を使用したり、無理のない程度に少しずつタバコとの距離を置いてみませんか？

*** 吸いたくなったら深呼吸！新鮮な空気を吸いましょう！** ココロリフレッシュルーム 090-2070-6586