



# 健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和2年5・6月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## 熱中症を予防しましょう

熱中症とは・・・

高温・高熱にさらされたり、激しい運動などを行ったときなど体の中と外の“あつさ”によって引き起こされる様々な体の不調です。

脈が早くなる、手足のけいれん、めまいなどにはじまり、重症例では意識障害やショックなどがみられ、場合によっては死に至ることもあります。

特に、体温調節能力が低下している高齢者や、体温調節機能が十分に発達していない子どもは注意して見守るようにしましょう。

また、気温・湿度が高い中でのマスク着用や、高血圧、心臓病、糖尿病などの病気のある人や体調がよくないときなども注意が必要です。

### 熱中症の起こりやすい時期

熱中症の発生は、例年、梅雨入り前の5月頃から報告がみられ、梅雨明けの7月中旬から8月上旬に多発する傾向があります。なかでも、急に気温が上がった場合や梅雨明けしたばかりの身体が暑さに慣れていない時や高温、多湿、日差しが強い時などに起こりやすいといわれています。最近では、地球温暖化の影響等もあり、室内での日常生活中においても発生しています。

環境因子

- ・ 気温が高い、湿度が高い
- ・ 風が弱い、日差しが強い
- ・ 照り返しが強い、輻射熱（放射によって伝わる熱）が強い
- ・ 急に暑くなった

このような時には、注意が必要です。

### 熱中症の予防対策

- ・ 暑い中での無理な運動はさけましょう。
- ・ 水分を十分に補給しましょう。（就寝前を含めてこまめに）
- ・ スポーツや作業など大量に発汗する時は、スポーツドリンクや多少塩分の含まれた水分の補給に努めましょう。
- ・ 通気性のよい服装にしましょう。
- ・ 帽子、日傘などで頭部を保護しましょう。
- ・ 扇風機やクーラーを上手に利用しましょう。（節電を意識するあまり、健康を害してしまうことがないようにしましょう）
- ・ 体調を整えましょう。

（食事のバランス、十分な睡眠、アルコールの飲み過ぎを避ける、エアコンの設定温度はできるだけ高めにして身体が暑さに慣れるようにしておく）

- ・ 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩しましょう。
- ・ マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。
- ・ 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクをはずしましょう。



## このような症状があれば…



重症度  
Ⅰ度

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

気分が悪い、ボーっとする



重症度  
Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)

吐き気がする・吐く

からだがだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい



重症度  
Ⅲ度

意識がない

体がひきつる(けいれん)

呼びかけに対し返事がおかしい

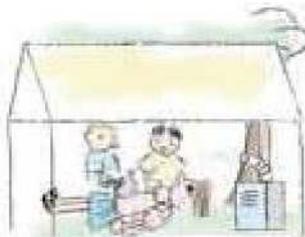
まっすぐ歩けない・走れない

体が熱い

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。



## 健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

\* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

## 歯科からはじめる 新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナウイルス感染症は戦後最大の世界的な流行をみせ、4月28日現在、感染者数は国内で1万人以上、死亡者数も350人を超えました。世界的には300万人以上が感染し死亡者数も20万人を超えています。鹿児島県でも感染者は10名となり、いつ感染拡大が起きてもおかしくない状況にあります。新型コロナウイルスの感染拡大を阻止するために、今、私たちが歯科の観点から患者さんへ向けて発信できることを取り上げたいと思います。

### インフルエンザ感染予防に歯みがき・口腔ケアが有効である

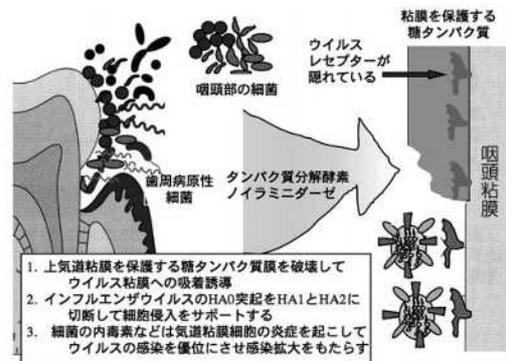
インフルエンザの発症は、インフルエンザウイルスが喉の粘膜からヒトの細胞に侵入・増殖・放出を繰り返すことで起こります。インフルエンザウイルスが喉の粘膜から侵入する際にプロテアーゼというタンパク質分解酵素を使って細胞内に侵入します(図1)。侵入したウイルスは細胞内で増殖し飽和状態となります。飽和状態の細胞では、ノイラミニダーゼという酵素を使い細胞膜を破壊し細胞外に飛び出すことでウイルスは拡散し他の細胞へ侵入・増殖を繰り返します。

このウイルス増殖を手助けするプロテアーゼやノイラミニダーゼは歯周病菌などの口腔内細菌から作り出されることが解っており、**歯みがきや口腔ケアによってインフルエンザの発症のリスクを下げられる**のです。デイケアに通う要介護高齢者に対する歯科衛生士による専門的口腔ケアによって、インフルエンザの発症を約1/10に減少させた報告があります(図2)。

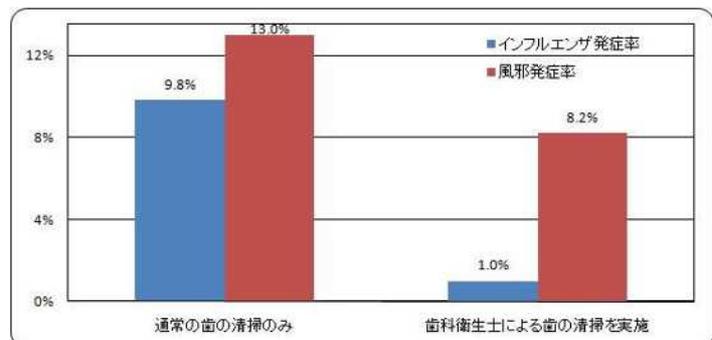
### 新型コロナウイルスも同じウイルスである

新型コロナウイルスもインフルエンザと同じウイルスですから**歯みがきや口腔ケアでウイルス感染の発症リスクを下げる可能性が高い**と考えられます。また、体内での放出を抑え込むことができれば、感染の重篤化も抑えることが大いに期待できるはずです。

新型コロナウイルス感染後は体内中の免疫機構が膨大なコロナウィルスと戦うために異常に働き、正常細胞までも攻撃してしまいます。これによって多大なダメージを受けた肺胞が少しの細菌感染でも重篤な肺炎を引き起こし、死に至ってしまうのです。そのため、日頃からの**歯みがきや口腔ケアによって口腔内細菌を減らしておくことも肺炎の重症化に対して非常に有効**であることが考えられます。



(図1) 体内にウイルスが侵入する模式図



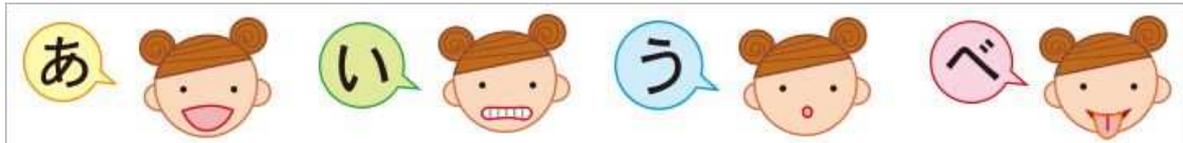
(図2) 専門的な口腔ケアによるインフルエンザと風邪の発症率の比較。口腔ケアによってインフルエンザの発症を減少させる。



【裏面に続く】

さらに鼻呼吸が効果的です。鼻呼吸によって、外気は湿らされ肺への負担を和らげるとともに、鼻の粘膜や繊毛がフィルターの役目を果たし空気中の汚れや細菌などの肺への侵入を防ぎます。口呼吸が続くと口が渇き、口腔内細菌が増殖しやすくなるため感染リスクが上がります。

鼻呼吸を習慣づける方法として『あいうべ体操』があります。口を大きくあ〜い〜う〜べ〜と10回繰り返すだけです。1回5秒、たった1分でできます。これを1日3回行うことで舌や口の周りの筋肉が引き締まり、自然と口が閉じることで鼻呼吸がスムーズになります。



## 新型コロナウイルスは3つの顔があることで恐怖を与えています

一つ目は病気そのものの怖さです。接触による感染や重症化、場合によっては死に至ること  
で恐怖を感じます。

二つ目は不安と恐れです。ウイルスは目に見えずいつ感染したかわかりません。また治療薬  
やワクチンもなく治療法も確立されていないため、不安を抱き、振りまわされてしまいます。  
誤情報が流れたり、無駄な買い占めが起きたりするのはこの不安が引き起こします。

三つ目は嫌悪・偏見・差別です。不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激し、ウイ  
ルスに関わる人や対象を自分から遠ざけようとしがちです。感染者や医療従事者等への偏見  
や差別を生み出し、人との信頼関係や社会を壊していくのです。

こういう時だからこそ、私たちは強い心で、冷静に、正しいものを見極め、敬意を払いながら、  
思いやりを持って行動することが大切です。

### ☆感染から守るために心掛けたい10のポイント☆

- ①手洗い・・・石鹸(ハンドソープ)を使って指先から手首までしっかり洗いましょう。
- ②うがい・・・ウイルスは喉に多く付着します。帰宅時にはガラガラうがいを行いましょう。
- ③鼻呼吸・・・毎日『あいうべ体操』をして、鼻呼吸を続けましょう。
- ④歯みがき・・・寝る前の歯みがきは舌ブラシ、フロス、歯間ブラシも使用しましょう
- ⑤咳エチケット・・・咳やくしゃみをする時はマスクやティッシュで口や鼻を覆いましょう。  
間に合わない時は袖で塞ぎましょう。
- ⑥目、鼻、口はなるべく触らない・・・ウイルスが体に入るのは、目、鼻、口からです。  
目、鼻、口に触れる場合は、しっかり手を洗いましょう。
- ⑦人混みを避ける・・・なるべく外出は控えましょう。3密(密閉・密集・密接)は避けましょう。
- ⑧十分に換気をする・・・お部屋の風通しをよくして定期的にきれいな空気を入れましょう。
- ⑨規則正しい生活をする・・・規則正しい生活は健康の基本です。早寝早起きはもちろん、  
正しい食生活、適度な運動とよく笑うことも意識しましょう。
- ⑩正しい情報の選択と冷静な対応を・・・多くの情報が出回りますが冷静に判断し、必要な  
情報を選択し敬意を払って行動しましょう。

参考資料: 高齢者の静かなる暗殺者: 口腔バイオフィルムとの戦い、コロナウィルスとは何か&あなたは何を  
すべきか(Our World In Data)、みらいクリニックHP、新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!(日本赤十字社)

公益社団法人鹿児島県歯科医師会 TEL099-226-5291

# 鹿児島県の食で豊かな健康づくりを...

新型コロナウイルスに負けないために

私たちに“今”できること...



こまめな手洗い



咳エチケット



バランスよく食べる



十分な睡眠

- ・ 家族と過ごす時間を大切に！
- ・ 体力・免疫力を保とう
- ・ ポジティブな気分でいよう
- ・ つながりを保つ心がけ
- ・ 感謝の気持ちを忘れずに
- ・ 地元の新鮮な食材を食卓に
- ・ 郷土料理を作ろう！

## 5月～6月の食材を使った簡単レシピの紹介

### 1. 魚の甘酢あんかけ(4人分)

材料	分量
青魚	150g
玉ねぎ	50g
溶き卵	1/4個
塩	小匙1/2
酒	大匙1/2
片栗粉	20g
甘酢あん	
鵜がラダシ	75cc
濃口醤油	小匙1
塩	少々
砂糖	大匙1
食酢	20g

#### 作り方)

1. 魚は3枚に卸し、フードプロセッサーにかける。
2. 玉ねぎはみじん切り
3. 1と2の中に溶き卵・塩・酒・片栗粉を入れて混ぜ合わせ、ミートボール状に丸めて170度で揚げる。
4. 3を鍋に入れ、火にかけて甘酢あんを絡ませる。



### 2. ラッキョウ入り初夏のサラダ(4人分)

材料	分量
レタスなどの葉物	200g
ラッキョウ	適量
トマト	1個
ドレッシング	
玉ねぎすりおろし	大匙1
醤油	大匙1
酢	大匙1
塩	1g
サラダオイル	大匙1
砂糖	少々



※材料としてナス・玉ねぎ・ピーマン・パプリカなどを素揚げして入れるとさらいいですよ。魚は一口大の切り身を揚げて用いてもいいです。