

福岡県民と医師をつなぎ、あしたの健康へとつなぐ

# えがおから

## 医療ブック

EGAO  
KARA  
medical book

vol. 24  
2023  
SPRING  
SUMMER



熱中症や紫外線から身を守り

# 夏を元気に乗り切る ヒント!



えがおから 医療ブック  
【福岡県医師会広報誌】

Vol.24

発行・編集／公益社団法人福岡県医師会  
〒812-8551 福岡県福岡市博多区博多駅南2-9-30

TEL 092-431-4564

https://www.fukuoka.med.or.jp/



## 「えがおから」についてのアンケートを募集中!

福岡県医師会が発行する本広報誌「えがおから医療ブック」についてのご意見を募集しています。ご覧になった感想や、「こんな特集テーマが読んでみたい」などのご意見をお待ちしております。皆さまからいただいた声を取り入れながら、今後の冊子を作成してまいりますので、どうぞご協力をお願いいたします!

アンケートのご回答は右の二次元コード、もしくは下記のURLから!

<https://forms.gle/Q3wizpE3J1XH6cXH7>



## 第10回 作文コンクール 作品募集

心のふれあい大賞ーわたしのまわりの医療体験ー

医療従事者と患者さん、その家族との「信頼関係」という医療の原点にスポットをあて病気になった時に感じたことや介護にまつわる経験、医療従事者とのふれあいなど、医療・介護に関する体験記を募集、コンクールを行い、優秀作品を発表することで、県民、また医療関係者の医療に対する意識を高める。

◎応募資格 福岡県内の学校に在籍する児童及び生徒、および一般県民。 ※医師を除く

部門	① 一般の部	② 中高生の部	③ 小学生の部
文字数	400字詰め原稿用紙5枚(2000字)以内	400字詰め原稿用紙5枚(2000字)以内	400字詰め原稿用紙3枚(1200字)以内
表彰(副賞)	最優秀賞 1名 現金10万円	最優秀賞 1名 図書カード5万円分	最優秀賞 1名 図書カード3万円分
	優秀賞 若干名 現金3万円	優秀賞 若干名 図書カード2万円分	優秀賞 若干名 図書カード1万円分
	募集期間 令和5年7月1日(土)～9月30日(土)必着		

応募方法 ①鉛筆(B、2B)/ボールペン/万年筆/パソコンのうち、いずれかを用いて、濃くはっきりと書く。  
※パソコンの場合、1ページ400字(20字×20行)。  
②表紙をつけて、部門、題名、氏名(ふりがな)、性別、年齢(生年月日)、〒住所、電話番号(FAXがあればFAX番号も)、職業(または学校名・学年)を明記。  
③封筒の表に「心のふれあい大賞」と記載の上、郵送。

作品送付先 福岡県医師会総務課 作文コンクール係  
〒812-8551 福岡市博多区博多駅南2-9-30 (TEL 092-431-4564)

応募上の注意

- ① 自作の未発表作品に限ります。二重投稿、類似、事実でない創作物品、公の刊行物に掲載された作品、盗作の応募は固くお断りします。応募作品について盗作等による著作権侵害の争いが生じても、主催者は責任を負いません。違反が確認された際は、受賞決定後も賞の取り消しとなる可能性があります。
- ② 応募作品は返却いたしません。
- ③ 入賞作品の著作権、出版権は主催者に帰属します。そのため、主催者、後援者が管理するウェブサイトや、雑誌、テレビ、ラジオ、書籍、教材などに利用されることがあります。
- ④ 応募作品に誤字・脱字と思われる内容が認められた場合には、主催者が修正を加える場合があります。

【入賞発表】

令和5年11月下旬  
受賞者に通知、福岡県医師会ホームページ等で発表(予定)

令和6年1月20日(土)  
表彰式を開催  
(県民のための公開講座と同時開催予定)

【参加賞】

中高生の部および小学生の部に応募された方全員に蛍光ペンを進呈。

## 熱中症や紫外線から身を守り

# 夏を元気に乗り切るヒント!

これからジメジメとした梅雨シーズンに突入し、続いて本格的な夏がやってきます。夏特有の強い日ざしや高温多湿の気候は、体に大きな負担を与え、熱中症や肌トラブル、夏バテなどをひきおこしがち。予防するには早い時期から対策をとることが肝心です。暑さや紫外線への正しい知識と対策をしっかりと身に付けて、元気に夏を乗り切りましょう。



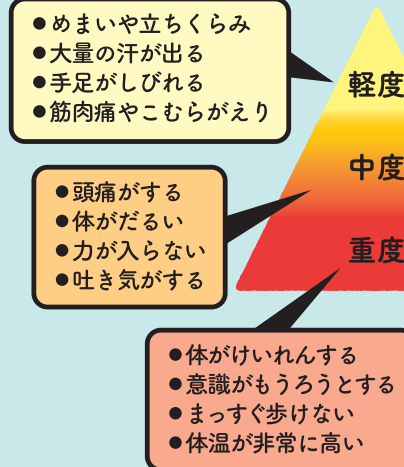
## 熱中症 から身を守る

どんな人がかかりやすい？

近年、日本の夏の平均気温は上昇傾向にあり、毎年6〜9月頃には全国各地で熱中症が多発しています。特に注意が必要なのは、体温調節機能が未発達で体内に熱がこもりやすい子どもや、温度に対する感覚が弱くなり、高年齢の方、そのほか運動不足、肥満、体調不良の方なども熱中症にかかりやすいと言われています。

### 熱中症にみられる症状

熱中症にかかると、段階的にさまざまな症状がみられます。



こんな日は要注意!

熱中症は30度を超える真夏日に多く発症しています。また夏を迎える前、体がまだ暑さになれていない時期にかかりやすい病気でもあります。こんな日は注意しておきましょう。

- 梅雨の晴れ間
- 気温が高い日
- 暑くなり始め
- 湿度が高い日
- 風が弱い日
- 熱帯夜の翌日
- 急に暑くなった日

### 室内でもかかる熱中症

熱中症というと屋外で発症するイメージを持つ方が多いかもしれませんが、実は最も多い発症場所は「住居の室内」です。高温多湿の日に、部屋を閉め切って冷房もつけていないと、蒸し風呂のような状態になってしまいます。浴室、トイレ、調理中のキッチンなど、熱気や湿気がこもりやすいところは特に注意。睡眠中の脱水症状にも気をつけてください。

## 対策のヒント

### こまめに水分を補給する

- 「のどが渴いた」と感じる前から、意識的に水分を取る(1日あたり1.2Lが目安)。
- カフェインが多く含まれているコーヒーや緑茶、また、アルコール類は利尿作用があり、脱水症状を進めることがあるのでご注意ください。

### 温度や湿度を管理する

- 室内では扇風機やエアコンを活用し、温度28℃、湿度50~60%を目安に調整する。
- 換気扇を回すなど、風通しをはかる。
- 睡眠時は通気性や吸水性の良い寝具を使い、睡眠環境を快適に保つ。

### 暑さに備えた体をつくる

- 気温が上がり始める初夏から、ウォーキングなど適度な運動で汗をかく習慣を身につけ、暑さに体を慣らしておく。
- 熱中症には体調も大きく影響するので、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がける。

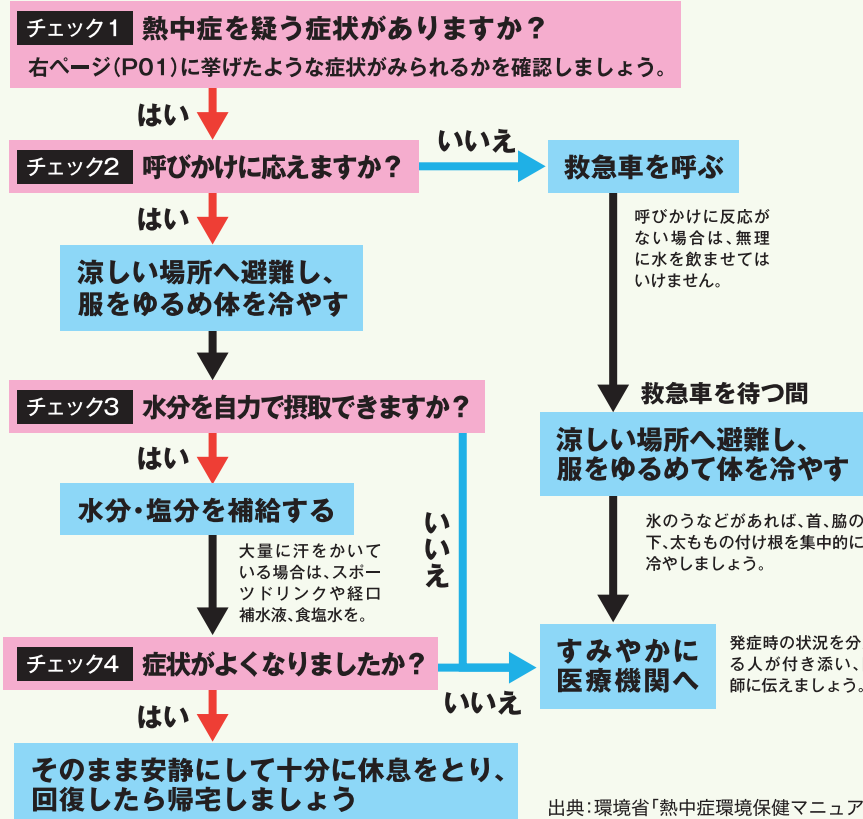
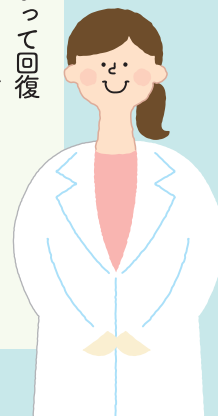
### 「涼しい」衣服を選ぶ

- 麻や綿など通気性のよい生地の衣服や、吸水性・速乾性に優れた素材の下着を選ぶ。
- 帽子は時々はずして、汗の蒸発を促す。
- シートやスカーフなどの冷却グッズを首元にあて、効率よく体を冷やす。



## 熱中症の応急処置

熱中症は、軽症のうちであれば簡単な手当によって回復しますが、気づかずに放っておいたり、無理をしたりすると、症状が悪化して命に関わる危険性もあります。もしかして...と思ったら、迅速に対応しましょう。



# 夏を元気に乗り切るヒント!

## 紫外線 から身を守る

P3~6監修: きよかわ皮膚科クリニック 清川 千枝 院長

紫外線が肌に与える影響って?

地上に届く  
紫外線には

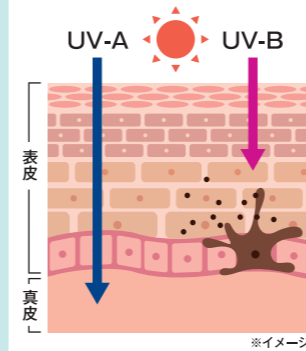
A波(UVA)と  
B波(UVB)が  
あります。

A波は生活紫外線と呼ばれ、地表に届く紫外線のおよそ9割を占めています。波長が長いため皮膚の奥深いところまで届き、コラーゲンやエラスチンを破壊してシワやたるみの原因となります。

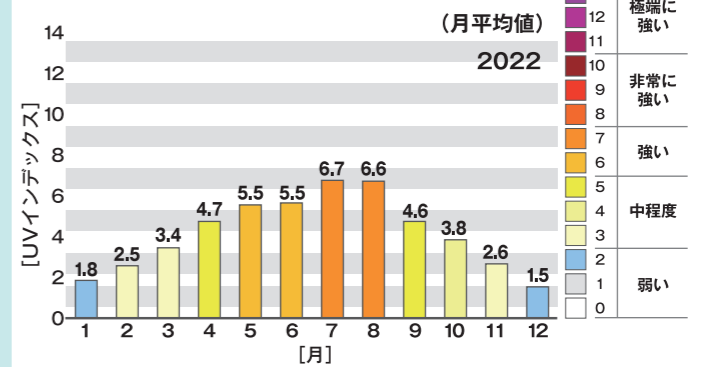
B波は波長は短いものの、エネルギーが強いのが特徴です。肌を赤く炎症させたり(サンバーン)、メラニン色素が沈着して肌を黒くする(サンタン)のほか、シミやそばかすを引き起こします。肌細胞が繰り返しダメージを受けるとがん化する場合があります。注意が必要です。



### A波(UVA)とB波(UVB) 両方への対策が大切!



### 福岡のUVインデックス (紫外線の強さ)・2022年月別グラフ



参照: 気象庁「日最大UVインデックス(解析値)の年間推移グラフ」

## 日焼けしてしまったら...

紫外線ダメージを受けて日焼けした肌は、シワやシミなどの肌トラブルを引き起こしやすい状態です。できるだけ早くケアをしてあげましょう。

### ① 日焼けした部分を冷やす

日焼け後の肌は、軽いやけどをした状態と同じです。まずは濡れたタオルで氷や保冷剤をくるむなどして肌にあて、ほてりを鎮めて炎症の進行を止めましょう。痛みや水ぶくれが生じている場合は、すみやかに皮膚科の受診をおすすめします。

### ② たっぷりと保湿をする

赤みやほてりが落ち着いたら、化粧水で肌にとっぷりと水分を補給し、肌を保護してあげましょう。化粧水をつけるときは強くパティングせず、やさしく手でやさしく肌になじませてください。化粧水をコットンにとっぷり含ませたローションマスクも◎。

### ③ 水分やビタミンを積極的にとる

水をたくさん飲んで体の内側から水分補給をします。また、肌の調子を整えてくれるビタミンA、C、Eを含んだ新鮮な野菜や果物を摂るようにするとよいでしょう。特にビタミンCは、しみの原因となるメラニン色素の生成を抑え、コラーゲンの合成を助けてくれます。

## 日焼け止め選びのヒント

日焼け止めを選ぶ際は、A波(UVA)をカットする目安「PA」とB波(UVB)をカットする「SPF」を確認しましょう。SPFは数値が大きいほど効果も高くなり、PAは+が多いほど効果が高くなります。SPF・PA値は高ければ良いというわけではなく、効果が高ければ肌への負担も増えてしまうので、シーンに応じて選ぶようにしましょう。

UV-B \ UV-A	SPF 10	SPF 20	SPF 30	SPF 40	SPF 50
PA+	日常生活、買い物や散歩				
PA++		屋外での軽いスポーツ・レジャーなど			
PA+++			炎天下でのマリンスポーツ・レジャーなど		
PA++++					

参照: 日本化粧品工業連合会

## COLUMN

### 目の紫外線対策も忘れずに!

紫外線は、皮膚だけでなく目からも吸収されます。目に強い紫外線が入ると、それを察知した脳は「防御しなければ」と肌にメラニン色素を作るよう指令を出し、結果、日焼けの原因になることも。また角膜が炎症を起こして、目の痛みや充血などの症状が出るケースもあるので、注意が必要です。

## 対策のヒント

最も有効なのは、紫外線を守り「防ぐ」こと。肌を守るためのポイントをご紹介します。

### ① 紫外線が多い時間帯に注意

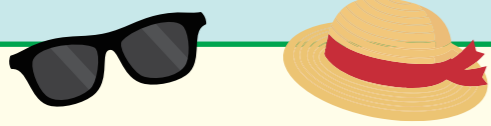
1日の中で紫外線が強いのは午前10時〜午後2時の間で、この時間帯に1日の紫外線量の50%が降り注ぐと言われています。外に出る用事がある時はできるだけピークの時間帯を避けるようにし、日陰を歩くことを心がけましょう。

### ② 肌を露出しない工夫をする

外出時は、紫外線防御率の高い日傘や、つばの広い帽子などを活用して、紫外線を浴びない工夫をしましょう。また、長袖の着用も紫外線カットに有効です。熱がこもらないように、通気性が良く生地が薄めのものでおすすすめです。

### ③ 日焼け止めをこまめに塗る

顔や手など肌を覆いづらい部分は、日焼け止めをカバーしましょう。シミが気になるところや日に当たりやすい頬などは多めに、耳や首まわりもお忘れなく。効果を持続させるには、2〜3時間おきにこまめに塗りなおすようにしてください。



目の紫外線をカットするには

サングラス → 約90%カット!  
帽子 → 約20%カット!

が効果的です。

まぶしさ対策だけでなく紫外線防止の面からも活用していきましょう!

# 夏を元気に乗り切るヒント!

## 夏バテ から身を守る

夏バテ予防には、運動、睡眠、栄養のバランスが大切です。食事面では、肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質が多い食材のほか、ビタミン、ミネラルを豊富に含む野菜や果物なども食べるようにしましょう。

### 夏におすすめの野菜

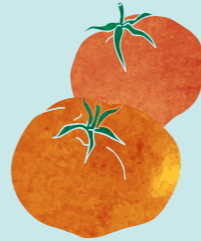
#### トウモロコシ

尿の出を良くして、水分代謝を活発にし、下半身のたるさ・むくみを改善します。消化器系の働きも高く、食欲がない時にもおすすめです。



#### トマト

胃の働きを整え、体のほてりを改善します。ビタミンやミネラルが豊富で、抗酸化作用の高いリコピンは、紫外線から肌を守る効果も期待できます。



#### キュウリ

キュウリのほか冬瓜、ゴーヤーなどウリ科の野菜は、体内の不要な塩分の排出を促すカリウムと水分が豊富に含まれており、むくみの改善にも繋がります。



#### ピーマン

ウィルスから体を守り、夏風邪に効果的なビタミンAとビタミンC、β-カロテンを多く含みます。疲労回復にもおすすめです。油で炒めるとビタミンAの吸収率がアップします。



### 簡単♪

### 夏バテ対策レシピ

#### トマトカップ<sup>o</sup>のマヨコーン焼き

<材料> 4人分  
トウモロコシ(粒のみ)・・・70g 冷凍シーフード・・・1カップ  
トマト(中)・・・4個 しおこしょう・・・適量  
マヨネーズ・・・大さじ3 オリーブオイル・・・適量

(仕上げ)パン粉・お好みのハーブ

- ①トマトはヘタ側を切り落とし、中をくり抜いてカップ状にする。底の部分をトマトが転がらないように少し切る。
- ②冷凍シーフードは熱湯をかけ、しっかりと水気をきる。
- ③トウモロコシ粒(コーン缶でもOK)と、マヨネーズ、しおこしょうを混ぜる。
- ④トマトの中に②と③を入れ、仕上げのパン粉とハーブをかける。
- ⑤オリーブオイルを全体に回しかけ、190℃に予熱したオーブンで10～15分焼いたら完成!



# 夏を元気に乗り切るヒント!

## 夏の虫 から身を守る

夏に気をつけたいのは  
こんな虫!

キャンプや川遊びなどアウトドアを楽しむ機会が多い夏は、蚊をはじめさまざまな虫に刺されるリスクが高まります。もし刺されたり咬まれたりしてしまったりは、流水で洗い流し清潔にして、早めに専用の外用薬を塗りましょう。症状が激しい時には、早めに医療機関を受診してください。

### ハチ



刺された瞬間に激しい痛みを感じ、患部が赤く腫れ始めます。強い痛みは数時間でおさまりますが、腫れ・かゆみは1週間程度続くことが多いでしょう。2回目以降は、「アナフィラキシーショック」を起こす恐れもあります。

#### 対策のヒント

夏～秋は蜂の活動が活発になる時期。黒い色や甘いものに寄ってくる性質があるほか、香水や整髪料などの香りは蜂を刺激することがあるので、野外レジャーの際には控えるようにしましょう。



### ブヨ(ブユ・ブト)

山間渓流域に生息し、春～晩夏の繁殖期に人の皮膚を咬んで吸血します。咬まれて半日～1日後に徐々に激しいかゆみと赤い腫れが現れるのが特徴です。蚊に比べて毒性が強いためかゆみや腫れの症状が強く、しこりが残ることもあります。

#### 対策のヒント

ブヨがいそうな場所へ行く時は、長袖長ズボンに靴下が必須です。また、ブヨは黒や紺などの濃い色の服に寄ってくる習性があるため、明るい色の服を着ると良いでしょう。

### マダニ



草の多い場所に生息し、咬まれると赤く腫れて炎症を起します。かゆみを伴わないことが多く、気づくのが遅くなりがちですが、感染症や重症熱性血小板減少症候群(SFTS)という病気を引き起こす可能性があるため、咬まれているのを見つけたら早めに医療機関を受診しましょう。

#### 対策のヒント

ブヨと同様、肌の露出を避けるのが一番。ディートの含まれた虫よけ剤の使用も効果的です。また、屋外活動後はマダニに咬まれているか全身を確認してください。

### ムカデ



湿気を好み、特に梅雨の時期には餌を求めて室内に侵入してくることがあります。咬まれた直後から強い痛みや腫れ、赤みなどの症状が現れ、翌日以降にしびれやかゆみが生じることも。発熱やめまいなどがあれば、すぐに診察を受けましょう。

#### 対策のヒント

侵入経路となる隙間を防ぎ、餌となる害虫(ゴキブリなど)が発生しないよう清潔に保ってください。予防には、ヒノキなどの針葉樹の香りや、ハーブの精油が有効です。