

寒い季節、だれもが気をつけたい

# 低体温症

みなさんは低体温症をご存じでしょうか？ 何らかの原因で身体が冷えたために体温が低下し、身体の機能が保てず様々な症状が起こる症候群です。悪化すると死に繋がることもあるため、日常生活でも注意が必要です。

## 深部体温

例えば、冬、外出をしているとき、手袋をしていなかったら手の表面は冷たくなります。そして屋内に入ると、いつの間にか手の表面が温かくなっていることに気づくでしょう。このように身体の表面の温度は、外気温によって左右されます。これを「皮膚体温」といいます。

一方、私たちの身体は冬であろうと夏であろうと同じように機能しないと日常生活は営めません。

このため、内臓や脳など大切な器官を守るために、身体の中心部の体温は常に一定の温度に保たれています。この体温を「深部体温（しんぶたいおん）」といいます。

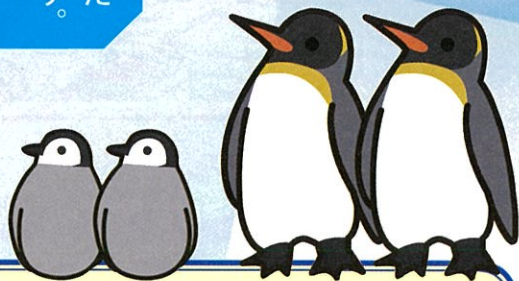
## 低体温症とは

いつも体温を測ると35度台。自分では体温が低いと思つてらっしゃる人は結構いらっしゃると思います。けれども低体温症とはそうした平熱の低い方のことではありません。

熱中症の反対とイメージしている

ただくとわかりやすいと思います。熱中症は、体内の内臓の熱が上がり過ぎて機能不全となり、最悪の場合死に至ることのある症候群です。低体温症は反対に体温が下がりすぎて、内臓を維持するための熱エネルギーが作れない状態になり、機能不全になるものです。例えば、山で遭難して亡くなり、凍死と表現されることがありますが、それは低体温症による死ということなのです。

もうひとつ、低体温症に陥る例を挙げると、屋外でのスポーツが挙げられます。



身体の具合が悪いとき、私たちは体温を測ります。これは身体の異常を知るための一番手軽な方法です。測定の際は、できるだけ中心部に近い体温を測れる部位に体温計を使用します。

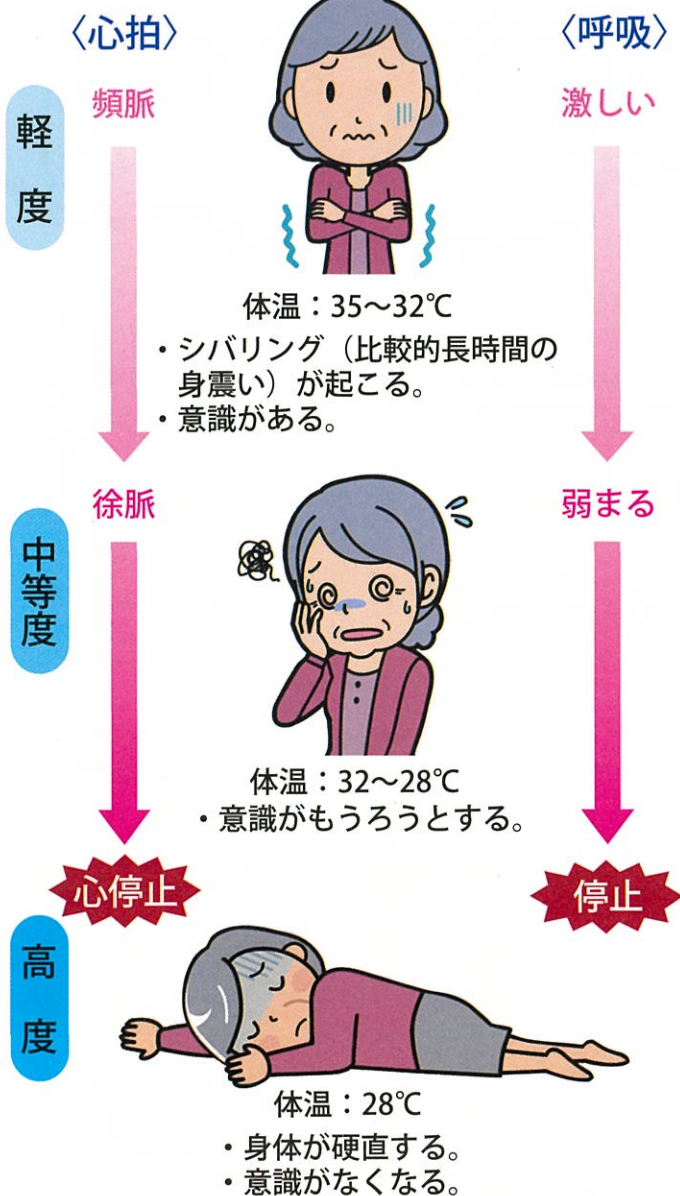
最近は体温計も様々なものがありますが、一般的な電子体温計の場合はワキの下の斜め30度くらいにしっかりと入れ、身体の内部の体温を調べます。耳に入れたり、おでこから少し離して測るタイプは、脳の体温を測定するものです。どのタイプも深部体温を測ることを目的としています。

①運動中は、激しい動きで身体の熱が上がる。↓②深部体温を一定にするために、汗が大量にでる。↓③運動を終えてもしばらく汗がひかない。↓④汗をふかずにそのまま屋外にいる。↓⑤汗で熱がさらけられて体温が下がる。気温の低い季節だけでなく、風が吹いている場所でも、身体を冷





## 低体温症の症状の進行



やすため、でた汗によって体温はどんどん奪われていきます。こうした状況下で、低体温症は発症しやすいのです。

この例を読むと、登山も、スポーツもしない自分は関係ないと思われる方もいらっしゃるでしょう。しかし実は、低体温症は日常生活でもっとも発症しやすく、発症者数は、熱中症と同じくらい多いのです。

### 低体温症の症状

低体温症の症状は、図のように進みます。進行が早いいため、初期で発症を疑うことが大切です。

### 日常生活に潜む低体温症

体温が35度以下に低下すると、低体温症と診断されます。日常生活

活では、気温の低い日に、十分な暖かさのない部屋で寝ていたりすると（長時間身体を動かさない）、体温が保てなくなり低体温症になることがあります。これは高齢の方が陥りやすいケースです。

また、寒い屋外や風の強い場所において、長時間居る、泥酔して寝てしまう、雨や雪に濡れて身体を冷やしてしまう、路上生活、外傷を負うことなども低体温症の原因

### 低体温症の対処と予防

因になります。加えて、災害時にも低体温症になりやすくなります。

軽度の場合は、暖かい場所に移動し、温かい飲み物や身体のエネ ルギー源となる甘いものを与え、身体を内外から温めて様子を見ましょう。

軽度以上の場合、医療的処置が必要になりますので、すぐに救急車をよんでください。予防は、寒い季節は室内を暖かく保つこと、外出時は暖かい服装ででかけることです。また季節を問わず、スポーツ後は汗をふき、身体を冷やさないようにしましょう。登山をする方はいざという時のことを常に考え、荷物に防水でフード付きの上着や、防寒・防風・防熱効果のあるサバイバルシート、カイロを入れておきましょう。これらは、災害時にも役立ちますので、非常袋にも準備しておくといと思います。





ご自身の血糖値を  
意識していますか？

# 糖尿病

血糖値を定期的に測っていない方や、血糖値が高めと知っていながら放置している方——糖尿病は徐々に身体に悪影響を及ぼし、やがては深刻な事態を引き起こす病気です。

その一方で、多くの場合、生活習慣の改善により予防が可能な病気でもあります。

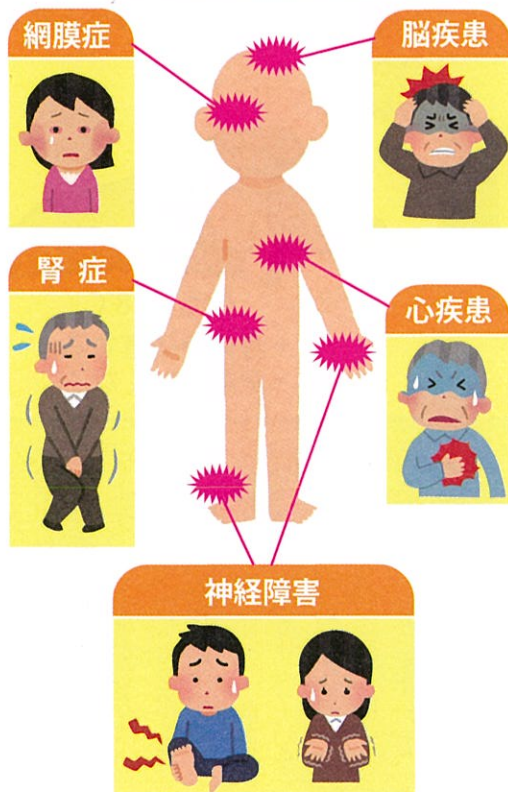
糖尿病の疑いのある方も含めて1000万人を超え、さらに増加している現代において、今こそより、糖尿病に目を向けるようにしましょう。

血液中の糖が身体を傷つける

糖尿病は、血液のなかに過剰な糖が存在すること（高血糖）によって起こる病気です。

糖尿病が非常に危険な病気である理由のひとつは、血液中に含まれる糖が、毛細血管を障害するためです。毛細血管が傷つけられる

## 糖尿病によって起こる病気



と、血液の流れが阻害され、手足の壊死や失明といった重大な事態につながります。

糖尿病によって起こる病気（合併症）のうち、手足に痺れや痛みが起こる「糖尿病神経障害」、目に障害が起こる「糖尿病網膜症」、排尿障害の起こる「糖尿病腎症」は、糖尿病の三大合併症と呼ばれています。

また、糖尿病によって動脈が傷つけられることもあります。それは、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な病気の原因ともなります。

糖尿病は決して放置することのできない病気です。

## 糖尿病が起こるメカニズム

身体には、血液中の糖を一定にする仕組みがあります。これは、膵臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによります。インスリンによって血液中の糖は、身体のあらゆる細胞に取り込まれ、細胞の再生や活動のエネルギーとして使用されます。

しかし、インスリンの分泌が減少、インスリンの働きの低下、あるいはこのふたつが同時に起こることによって——血液中に糖が増加し、糖尿病が起こります。





## インスリンに 悪影響を及ぼすもの

遺伝的にインスリンの分泌が少ない方がいます。近親者に糖尿病の人がいる方は、十分注意してください。

ただ、インスリンの分泌や働きにもっとも悪い影響を与えるのは、「生活習慣」となっています。

糖分の摂り過ぎとなっている生活や、過度の飲酒による、膵臓の疲弊（膵臓の疲弊は、インスリンを何度も大量に分泌しなくてはならないことで起こります）。

そして、内臓脂肪を蓄えた肥満——脂肪細胞は、インスリンの働きを弱める物質を分泌します。ちなみに、見た目が痩せている

人でも、内臓脂肪を多く蓄えている方もいます。この状態は「隠れ肥満」と呼ばれ、糖尿病になるリスクが高くなっています。

## 糖尿病の予防と対策

血糖値は、ある日、突然高くなるのではなく、年月をかけて徐々に高くなる傾向があります。

このため、定期的かつ継続的に血液検査や尿検査を行なって、血糖値が危険な状態まで高くなる前に対処していく必要があります。

検査によって血糖値が高め（糖尿病予備軍）であつたら、すぐにかかりつけ医に相談してください。そして、早急に生活習慣の改善に取り組みましょう。

生活習慣の見直しでも血糖値が下がらない場合は、医学的な食事療法や運動療法を取り入れる必要があります。

それでも十分に血糖値がコントロールできない場合は、飲み薬や注射薬でインスリンの分泌を促すことや、インスリンを体内に補充することで血糖値をコントロールしていきます。



## 緊急時の口腔ケア

災害時の避難生活では、水がもっとも貴重な物資となります。このため、歯磨きには少ない水しか使えないことを想定しておく必要があります。

あらかじめ防災用に「液体歯磨き」を備えておくようにしましょう。

液体歯磨きの使い方は、最初に液体を口に含んでお口のなかをよくすすいだ後に、歯ブラシでブラッシングします。このとき、水で再度お口をすすぐ必要がないことが、液体歯磨きの特徴です。このため、少量の水で歯磨きが可能です。

歯磨き粉や液体歯磨きを使わないブラッシングの方法もあります。



ます。

- ① 約30ml程度の少量の水をコップに入れ、その水で歯ブラシを濡らしてから、歯みがきを開始。
- ② ハブラシはこまめに口から出して、その都度、ティッシュペーパーで汚れを拭き取る。
- ③ 最後にコップの水を2〜3回に分けて口に含み、すすぐ。

災害に直面した直後、避難することで精一杯で、歯ブラシを用意することができなかった——こうしたときは、清潔な布でお口のなかを拭くことで、急場をしのぐようにしましょう。

防災用に、シュガーレスのキシリトールガムを備えておくのも良い方法です。ガムを噛むことで唾液の分泌を活発にし、お口のなかを清潔する効果が期待できます。