



第25号にあたって

新型コロナ感染症の収束が見えないまま、また夏がめぐってきました。感染の第6波は落ち着いてきていますが、外国人観光客受け入れも再開されるなど、経済活動の再開に向けた動きが進んでいます。専門家は「再び感染拡大はありうるので、機会があればワクチンを打ち、基本的な感染対策をすることに尽きる」と言っています。夏休みなどで外出の機会も増えると思いますが、油断することなく、これまでの基本的な感染対策の徹底の継続をお願いします。今回は、病気の知識として「熱中症の予防とマスクの着用」を取りあげました。また、「日常生活で役立つ、主な緊急連絡先・相談先について」を一覧表でまとめてみましたので、もしもの時にご利用下さい。



病気の知識

熱中症の予防とマスクの着用 “マスク着用で熱中症の危険が高まります！”

【熱中症とは】

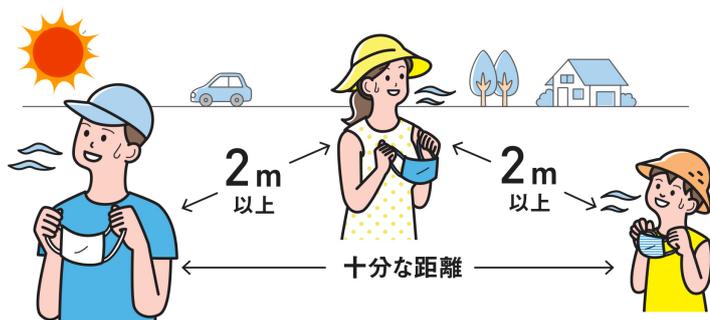
- 熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体がついていけず、体温を上げたり下げたりする体温調節機能が乱れることにより起きます。めまい・筋肉痛などがみられる軽症のものから、意識がなくなったり、けいれん発作などがみられる重症で死に至るものまで程度は様々です。
- 熱中症の発症には、「環境」と「からだ」と「行動」の3つの要因があります。
 - ①「環境の要因」：高い気温、高い湿度、風が弱いなど
 - ②「からだの要因」：高齢者や乳幼児、持病や二日酔いなどによる体調不良など
 - ③「行動の要因」：屋外でのスポーツや屋外作業などがあげられます。
- 通常、体温が上がると汗や皮膚温による体温調節が自動的に行われます。しかし、汗や皮膚温による体温調節ができなくなると、体温が急上昇して熱中症になります。
- 新型コロナウイルスと熱中症の区別ができないので、予防が可能な熱中症対策を行うことが重要です。

【新型コロナ流行下でのマスクの着用と熱中症の危険と予防について】

- マスク着用により体温調節がうまくできなくなります。マスクは感染防止には有効ですが、体温調節機能が働きにくい子どもや高齢者では、マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。
- マスクにより表情や顔色が分かりにくくなり、周囲の人が熱中症に気づきにくくなります。
- マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇し、身体に負担がかかります。
- マスク着用により、口の渇きを感じにくくなり、水分補給が遅れ脱水になりやすくなります。
- 高温や多湿でのマスク着用は、さらに熱中症のリスクが高くなります。

【マスク着用に関する注意】

- 暑い日や気温の高い時間帯の外出はなるべく避け、涼しい服装を心がけましょう。
- 屋外で周囲の人と少なくとも2m以上の距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。屋外では、2m以上の距離が確保できなくても会話を行わない場合はマスクを着用する必要はありません。
- マスクを着用する場合には、ジョギングや激しいスポーツや作業は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を行いましょう。



【症状と治療】

自宅で様子をみる



＜軽 症＞ めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗

①安全で涼しい場所に移動し安静にします。足を10cm程度高くして寝ることで、心臓や脳への血流がよくなり効果的です。

②衣服をゆるめ、冷却する（うちわなどであおいたり、保冷剤や冷えたペットボトルなどにタオルやハンカチを巻いて、首や脇の下を冷やす）。

③水分と塩分の補給。食塩水（水500mLに茶さじ1杯分の食塩5g）、経口補水液（OS-1、オーエスワンなど）やスポーツドリンク（ポカリスエット、アクエリアスなど）に食塩を少量加えたもの（1Lに食塩小さじ1/2）を自分で飲んでもらう。

⇒ 改善しない場合は医療機関へ

至急病院へ



＜中等症＞ 頭痛、吐き気、吐く、体がだるい、虚脱感、集中力や判断力の低下、水分を自力で飲めない場合 ⇒ 保冷剤や冷えたペットボトルをタオルやハンカチで巻いて首や脇の下に入れて病院へ

救急車を



＜重 症＞ 意識がない、けいれん発作、高い体温、返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない ⇒ 保冷剤や冷えたペットボトルをタオルやハンカチで巻いて首や脇の下に入れて救急車を待つ

予防



・暑さや日ざしを避け、暑いときは無理をしないことが大切です。外出時は、冷たい飲み物を持ち歩き、こまめな休憩と水分補給をしましょう。

・患者の約半数は高齢者で、のどの渇きも感じにくくなります。

・室内にいてのどが渇かなくても、安静時で30分に一口、動いた時はコップに1杯は水分を補給しましょう。汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

・水分を日常生活に合わせて、次のようにとる方法も推奨されています。起床時と就眠時、3度の食事の時、午前または午後の休憩の時、入浴の前後に湯飲み1杯の水分をとると良いです。

・夜中トイレに行きたくないという理由で水分を控えることは危険です。むしろ、「寝る前に水分をとる」ことが熱中症の予防に重要です。

・室内なら大丈夫ということはないので、温度計（簡易熱中症指数計付きもあります）を置いてエアコンで室温を調節しましょう。換気にも配慮してください。



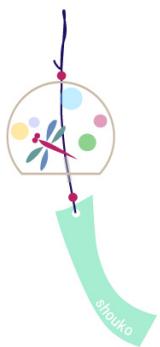
日常生活で役立つ、主な緊急連絡先・相談先について

急病、事故、新型コロナ、DV（ドメスティック・バイオレンス、配偶者等からの暴力）、児童虐待など、日常のお困りごとでの緊急連絡先や相談先を、全てではありませんが掲載しました。もしもの時にご利用下さい。連絡先や時間が変更・休止になることがありますので、その場合は、ホームページ等でご確認下さい。

救急医療	救急車 (急病・大きなけが)	119	救急車到着までに、健康保険証や受給者証、身分証明書、現金やクレジットカード、普段飲んでいる薬の準備を行います。ケガや体調が悪くなったときの状況、救急車が到着までの症状の変化、飲んでいる薬、持病などをメモにまとめておくとうい。
	救急医療電話相談 (15歳以上)	#7119 または 025-284-7119	15歳以上の夜間の急な病気やけがの相談(午後7時から翌午前8時まで)
	小児救急医療電話相談	#8000 または 025-288-2525	小児の夜間の急な病気やけがの相談(午後7時から翌午前8時まで)
火災・事故・事件	火災	119	まずは自分の身の安全を確保した上で、すぐに「119」
	事件や事故(警察)	110	まず自分の身の安全を確保した上で警察を呼びましょう。
	けいさつ相談室 (新潟県警察本部)	025-283-9110 または #9110	犯罪や事故に関する相談はもちろん、犯罪などの発生には至っていませんが、ストーカーやDV・悪質商法・近隣や職場でのトラブルなど、普段の生活の安全や平穏に関わる様々な悩み事や困り事が相談できます。
	海での海難事故や事件	118	海上保安庁

新型コロナ	新潟県新型コロナ受診・相談センター	025-256-8275 025-385-7541 025-385-7634	毎日24時間(土日・祝日含む)。 発熱などの症状があり、かかりつけ医を持たない方やどこに相談したらよいかわからない方
	新潟市新型コロナ受診・相談センター	025-212-8194	新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談。 午前9時から午後5時。土曜日・日曜日・祝日も受付。
こころ	こころの健康センターにおける電話相談	025-232-5560	月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時
	こころといのちのホットライン	025-248-1010	平日 午後5時から午後10時 土曜、日曜、祝日 午前10時から午後4時 12月29日から1月3日 午前10時から午後4時
	新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025	24時間 365日(年中無休) こころの健康センターの電話相談、および、こころといのちのホットラインの開設時間帯は、そちらに転送されます。
DV・児童虐待・いじめ	DV相談ナビ(内閣府)	#8008	最寄りの相談機関の窓口で電話をつなぎます。相談窓口への転送は、相談窓口の相談受付時間内に限られます。
	DV相談+(プラス) 内閣府	0120-279-889	専門の相談員が24時間電話対応、10か国語対応
	新潟市配偶者暴力相談支援センター	025-226-1065	配偶者・パートナーからの暴力(DV:ドメスティック・バイオレンス)に悩んでいる方の相談 ただし、身の危険を感じた場合は、最寄りの警察署または110番通報 月曜・水曜 9時00分～17時00分 火曜・木曜・金曜 9時00分～20時00分 (祝・休日、年末年始を除く)
	県女性福祉相談所(新潟県配偶者暴力相談支援センター)	025-381-1111	月曜から金曜の8時30分～17時15分(ただし、祝祭日を除く)
	24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)	0120-0-78310 (なやみいおう)	いじめやその他の子供のSOS全般について、子供や保護者などが夜間・休日を含めて24時間いつでも相談できる、全国共通のダイヤル。
	児童相談所虐待対応ダイヤル	189(全国共通)	管轄の児童相談所に電話を転送してくれます。無料。
	新潟市児童相談所(児童虐待の通報)	025-230-7777	児童虐待の通報は児童相談所へ。 月～金 8時30分～17時30分(祝日・休日、年末年始を除く) 緊急の児童虐待相談は休日・夜間・年末年始でも児童相談所で受け付けます。
	新潟地方法務局「子どもの人権110番」	0120-007-110	全国共通フリーダイヤル 月～金 8時30分～17時15分(祝日・休日、年末年始を除く)
高齢者・介護	地域包括支援センター	新潟市で30センターあり	○ 介護保険サービスの利用方法がわからない方 ○ もの忘れや足腰が弱ってきた等の心配があり、介護予防をする必要がある方 ○ 高齢者虐待、成年後見制度など権利を守る制度について相談したい方 ○ 新たに新潟市へ転入された方など、介護に関する相談窓口がわからない方 など高齢者に関する相談。 保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門職が配置され、連携して業務に取り組んでいます。
子育て・性・妊娠・不妊	思春期電話相談(新潟県看護協会)	025-266-8844	毎月第1・2・3・4土曜日 午後2時～午後5時 自分の体や性について考たり、疑問に思ったら。
	にいがた妊娠テレフォン(新潟県助産師会)	090-3227-5382	月曜から土曜の午後7時～午後9時 「月経が来ない」、「妊娠しているかもしれない」、「誰にも相談できない」、「育てる自信がない」、「費用が心配」等妊娠のことで悩んだら、1人で抱え込まず相談。
	新潟県不妊専門相談センター	025-225-2184	新潟大学医学部産科婦人科学教室 平日10:00～16:00 相談無料 秘密は守られます。気軽に御利用下さい。
災害	災害用伝言ダイヤル	171	地震、噴火などの災害で被災地への通信が困難な状況時に提供が開始される声の伝言板 ・伝言を録音するときは 171-1→(被災地の方の市外局番からの電話番号)→伝言を吹き込む ・伝言を再生するときは 171-2→(被災地の方の市外局番からの電話番号)→伝言を聞く・・・

診療時間



★土曜日の在宅当番医

【産婦人科】

午後2時～午後6時
 (当番医はホームページ
 「新潟市産婦人科医
 会」に掲載されます)

当番医は、当センター
 にもお問い合わせでき
 ます。

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	平日	午後7時～翌日午前7時 (受付時間：午後7時～翌日午前6時30分)
	土曜	午後2時～翌日午前9時 (受付時間：午後2時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～翌日午前7時 (受付時間：午前9時～翌日午前6時30分)
整形外科	平日	午後7時～午後10時 (受付時間：午後7時～午後9時30分)
	土曜	午後3時～翌日午前9時 (受付時間：午後3時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～午後10時 (受付時間：午前9時～午後9時30分)
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしていません
	土曜	診察はしていません
	日曜・祝日	午前9時～午後6時 (受付時間：午前9時～午後5時30分)



＜急患診療センターの理念＞

市民と共に
 市民に信頼される
 救急医療の継続提供をめざします

＜理念の説明＞

- ① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
- ② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
- ③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

あとがき

新型コロナウイルスは、当初の見込みと異なり収束せず、生活様式や学校や会社などでの教育・活動も大きく変化しました。いわゆるニューノーマル（新しい日常）が定着しつつあります。新型コロナ以前の日常には戻らないともいわれており、ウィズコロナ時代に、上手に適應していくことも必要になってきています。デジタル化に弱い人や近所の高齢者が孤立しないような配慮もお願いします。

新潟市急患診療センター
 ホームページ
<http://www.niigata-er.org>

新潟市医師会
 救急疾患検索サイト
<http://www.niigata-er.org/search/>

小児救急ハンドブック
 (新潟市)

発行：新潟市急患診療センター
 〒950-0914
 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
 TEL 025-246-1199