

News Letter

2023年7月

vol.3

- > 風しんについての問題
- > 明日からできる認知症予防
～1000歩多く歩きましょう～
- > 熱中症について ～暑さに慣れていない
身体には要注意～

発行日 2023年7月11日

発行者 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

Tel 075 (753) 2400

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>

風しんについての問題

最近、麻しん（はしか）と診断された方が本邦で急増しているという話題が報道されています。一方で風しん（三日はしか）については、あまり聞いたことがない方もいらっしゃるかもしれません。そこで、今回は風しんについてお話いたします。

風しんの症状は、軽いものから重い合併症まで幅広いですが、特に成人では重篤化する傾向があります。加えて、特に妊娠初期の女性が感染すると、胎児に先天性風しん症候群という重篤な病状を引き起こすことがあり、子どもが白内障、先天性心疾患、難聴、精神発達遅滞といった症状をもって生まれることがあります。しかし、風しんの症状は、発熱・発疹・頸部リンパ節腫脹と他の感染症と似ていてそれほど特異的ではなく、また症状を示さないこともあるため、診断するのはときに困難です。2013年には世界的な流行で国内でも数多くの感染者がでて、2012年～2014年の間に45人の先天性風しん症候群の報告があります。

私が2008-2009年に京都大学の医療系学生を対象として調査した研究のデータでは、風しんと診断されたことがあるかワクチン接種歴がある学生は83%でしたが、実際に抗体検査で陽性だったのは87%でした。したがって、診断されていないけれども実際には感染していた方が4%いたと考えられます。幼少期にワクチン接種を受けていても年月を経て抗体が低下する方もいるので、感染したことのある学生はさらに多いでしょう。

風しんは免疫がないところでは1人から7人にうつるといわれるほど強い感染力を持ちますが、ワクチン接種が予防に有効な疾患の一つです。風しんワクチンを接種す

ると95%以上の方が免疫を獲得します。また年数が経って免疫が低下してきた方には、追加のワクチンで免疫を増強させることができます。先天性風しん症候群を防ぐためには、妊娠している女性が抗体を十分に持っていることが重要ですが、風しんワクチンは妊娠している女性は受けられません。生ワクチンといって、弱毒化したウイルス自体を接種するためです。妊娠を希望される女性は一度自身の抗体価を測定し、妊娠前に計画的にワクチンを摂取することをお勧めします。また、男性も含めて妊娠している女性の周囲にいる方が、風しんの免疫を持っていることも重要です。

平成元年までに生まれた方の中には、風しんのワクチンを1度しか受けていないため十分な免疫をもっていない方がおられます。また、昭和54年4月1日までに生まれた男性の中には、一度もワクチンを受けていない方もおられます。

現在は昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象として公費負担で風しんの抗体検査と予防接種が受けられるキャンペーンが実施されています。この年代の男性は公的な風しんワクチン接種の機会がなく、抗体保有率が他の世代よりも低いためです。しかし、このキャンペーンは2024年度末までと期限が迫っております。風しん流行を防ぐためには、全体のうち90%以上の人がワクチン接種を受ける必要があるとされています。該当する世代の男性の方は、ぜひこのキャンペーンを利用して一度風しん抗体検査を受けるようお勧めします。

（産業厚生部門 共同研究員 武内治郎）

明日からできる認知症予防 ～1000歩多く歩きましょう～

認知症は60歳以上の日本人の半数が生涯で罹患するとされる、決して珍しくない病気です。しかし、その発症には若いころからの生活習慣が大きく影響していること、皆さんはご存知でしょうか？

認知症のリスクを増大させる因子には、30代後半以降の難聴、高血圧、過度な飲酒、肥満、喫煙、社会的孤立、運動不足、糖尿病などがあります。日々の生活習慣について若年期・壮年期から意識することで、認知症の発症を全体の3分の1減らす可能性があると言われています。

特に日本では、運動不足が認知症のリスクを高めているといわれています。日々の歩数と健康との間には密接な関係があり、例えば速歩きで1日5000歩以上を目指すことは、認知症の

予防に有効です。また、8000歩以上（速歩き20分を含む）は健康寿命を延ばすことが知られています。

厚生労働省の「健康日本21」では、1日に1万歩以上歩くこと、週に2回以上30分間程度息がはずむ程度の運動を行うことを推奨しています。しかし、運動に不慣れな方が急に運動を始めると、心臓や足腰に負担がかかることがあります。そのため、まずは毎日これまでよりも1000歩を多く歩くことから始めてみてはいかがでしょうか。

また、お酒の量を適量に減らすこと、禁煙、食生活の見直しなど、できることから一歩ずつ一日ずつの積み重ねで、無理なく認知症を予防しましょう。

(産業厚生部門 助教 上田紗希帆)

熱中症について ～暑さに慣れていない身体には要注意～

7月になり、学内のあちこちでせみの鳴き声も聞こえてきました。これから夏本番ですが、暑さに慣れていない方、体調がすぐれない方は、「夏バテ」しやすい状態で、「熱中症」にかかるリスクが高まっています。これからの時期は、暑さを避けること、こまめに水分を補給することが大切です。

暑さを避ける：室内でも扇風機やエアコンで温度をこまめに調節したり、外出時は、日傘、帽子を着用しましょう。

水分補給：特にのどの渇きを感じなくても少量ずつでいいので、こまめに水分、塩分を補給してください。

* スポーツ飲料の中には糖分も多く含まれていますので、飲み過ぎによって糖分の過剰摂取とならないように気をつけましょう。

熱中症警戒アラート：暑さ指数の予測値が警戒値に達すると予測される場合、前日17時頃、及び当日5時頃に気象庁と環境省から発表されます。発表時には外出なるべく控えるか、しっかり暑さ予防をしましょう。

厚労省の「熱中症の予防のために」には詳しい予防策が載っています。

また、職場での具体的な対策について詳しいガイドも公開されています。

必要な部分を職場で掲示するなどして使用できます。

参考にしてください。

(産業厚生部門 看護師)

熱中症予防のための情報・資料サイト | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)



働く人の今すぐ使える熱中症ガイド | 厚生労働省

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、嘔吐、疲労感、集中力低下、判断力低下、虚脱感、筋内痛、大量の発汗、筋内痛、生あくび、病状がすすむと...

⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす (首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたのも

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**119** チェック! ためらわずに救急車を呼びましょう!

熱中症の予備軍 『隠れ脱水症』のを見つけ方

尿の色でセルフチェック

- ① いい感じ。普段通りに水分をとりましょう。
- ② 問題ありませんが、もう少し給水しましょう (コップ1杯程度)。
- ③ 1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。尿外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
- ④ 今すぐ250mlの水分をとりましょう。尿外、あるいは発汗していれば500mlの水分をとりましょう。
- ⑤ 今すぐ1000mlの水分をとりましょう。この色より濃い、あるいは茶色が混じっているときは、脱水症状以外の問題が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

②～⑤ 水分を補給して身体の水分量を回復させましょう

⑤より濃いときはすぐに報告して下さい

身体の水分量が不足

