発行所 ■ 一般財団法人 近畿健康管理センター　発行人 ■ 木村　隆
〒520-0812 滋賀県大津市木下町10番10号 TEL.077(525)3233

KKC タイムズ

vol. 03

特集

熱中症の症状を知って重症化予防を！

第3号では、この時期注意すべき熱中症の症状についてご紹介します。
また、ご自宅で運動・トレーニングをする際のお役立ちWebアプリや、夏の食中毒の予防ポイントに関する情報をお届けします。

KKC 近畿健康管理センター

商品紹介コーナー

カラダチェック❸

ソイチェック

大豆イソフラボンをもとに腸内で『エクオール』をつくれる人は、イソフラボンの健康効果を効率よく得ることができます。しかし、つくれる量には大きな個人差が…。あなたはエクオールを十分な量つくれているでしょうか？尿検査で簡単に調べることができます。

1. エクオールとは、女性の美と健康の味方! スーパーイソフラボン

これまでエストロゲンとよく似た働きをすると注目されてきた大豆イソフラボン。加齢にともなう女性ホルモン減少を補うために、大豆イソフラボンの摂取が重要と考えられていました。

しかし、最近の研究では、大豆イソフラボンの効果をより得られやすい人とそうでない人がいることが明らかになり、その働きのもとになっているのが「エクオール」という成分であることがわかりました。エクオールは大豆イソフラボンに含まれる「ダイゼイン」という成分が、エクオール産生菌によってつくられる成分です。このエクオールという成分が、女性ホルモンに似た働きをしてくれます。

2. 日本人の2人に1人は エクオールをつくれない!?

エクオールをつくれる人は、大豆の健康効果を効率よく得られることができると言われています。しかし残念なことに、エクオールをつくる腸内細菌は、全ての日本人の腸の中にいる訳ではありません。エクオールをつくれる人の割合は、中高年女性では約50%。若い女性でみると欧米並みの20~30%に下がります。これは食生活の欧米化による影響と考えられています。

3. つくれていても 足りないかも??

エクオールをつくれる量には、とても大きな個人差があります。効果が期待できるだけの量を作れる人は全体のおよそ26%（株式会社ヘルスケアシステムズ調べ）。ソイチェックでは、レベル4以上が理想値であると考えています。検査結果でご自身の産生量を確認できますので、今後の具体的な対策にお役立ていただけます。

結果まで 約1週間！

検査の流れ

1. 自宅で採尿
2. ポストに投函
3. WEBで結果確認

今こそ始めよう！ 運動の第一歩 Vol.2

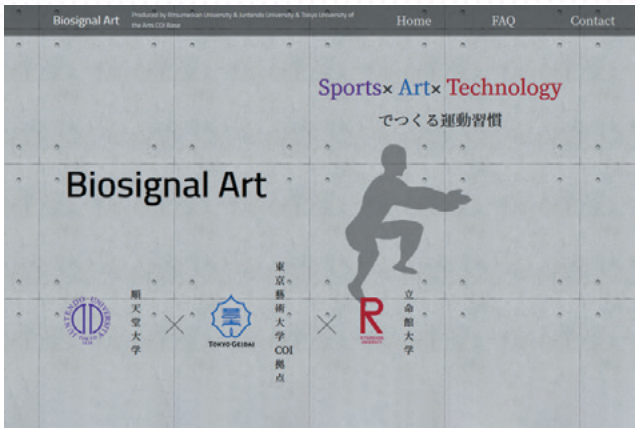
雨の日や暑い日が多くてなかなか外で運動する気が起きない…という方も多いのではないでしょうか。熱中症にも注意しなければならないこの時期は、おうちでの運動がおすすめです。

運動・トレーニングを続けると、筋肉量が増えることで基礎代謝量が向上します。基礎代謝量は、座っているときや寝ているときなど、運動しなくても生命活動を維持する際に消費されるエネルギー量のことです。基礎代謝量が増加することは、痩せやすく太りにくい体作りに繋がります。また、体の冷えやコリは血流が滞っていることが原因とされていますが、運動・トレーニングで筋肉を動かすことで、血行が良くなり、冷えやコリなどの解消に繋がります。さらに、運動・トレーニングにより体内の代謝を促す成長ホルモンが分泌されることで、脳の疲労回復や免疫力の向上にも役立ちます。

そんな運動・トレーニングの実施のために活用できるのが、「Biosignal Art」です。「Biosignal Art」は立命館大学、順天堂大学、東京藝術大学の3大学が共同開発した、正しく、楽しく運動・トレーニングができるWebアプリです。

お手本の動画に従って、カメラでご自身の姿を写しながらスクワットなどのトレーニングを行うと、姿勢が解析され正しくトレーニングができているか点数や音楽で評価されます。

コロナや猛暑に関係なく実施できるトレーニングアプリですので、試してみてはいかがでしょうか?



https://www.biosignal-art.net/

【動作環境】

対応OS：Windows、Android、Mac（OS X）
※内蔵カメラもしくは外付けカメラが必要
対応ブラウザ：Google Chromeのみ

特集

熱中症の症状を知って 重症化予防を！

京都女子大学家政学部食物栄養学科　教授　坂手 誠治

熱中症の症状と言えば、どのような症状を思い浮かべますか？日本救急医学会熱中症診療ガイドライン 2015（以下：ガイドライン）には、熱中症の症状として「めまい、失神（立ちくらみ）、生あくび、大量の発汗、強い口渇感、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、意識障害」などが挙げられています。

表. 熱中症の重症度分類

分類	症　状	症状からの分類	重症度
Ⅰ度	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、意識障害を認めない	熱けいれん 熱失神	
Ⅱ度	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	熱疲労	
Ⅲ度	意識障害、小脳症状、痙攣発作、肝・腎機能障害、血液凝固傷害	熱射病	

（日本救急医学会熱中症診療分類 2015 より）

私たちが実施した熱中症の症状に関する調査を紹介します。

はじめに、大学生に「これまで夏季運動時に熱中症になったことがあるか?」と質問したところ、「ある」と回答した者は 27% でした。次に、同じ対象者に熱中症の主な症状の中から 13 症状を選び、それらが熱中症の主な症状であるとは伝えずに「夏季運動時に各症状を経験したことがあるか?」と尋ねたところ、90% 以上の学生が何らかの自覚症状を 1 つ以上経験していました（図参照）。なかには、複数個経験した者も見られました。もちろん、全て熱中症が原因であるとは言えません。しかし、ガイドラインには「暑熱環境に居る、あるいは居た後の体調不良は全て熱中症の可能性がある」と記されています。同様の調査をスポーツ活動を行う高校生や高齢者に対して実施しましたが、いずれも同様の傾向でした。また職域で実施した結果では、対象者の約 60% が夏季作業時にいずれかの自覚症状を 1 つ以上経験していました。

以上の結果から、私たちは「多くの方が持つ熱中症の症状に対するイメージと実際の症状の間には“ズレ”がある」と考えました。そこで、熱中症の症状について正しい知識を持ち、「これって、もしかしたら熱中症かも?」と早い段階で気付くことができる人を増やしていくことが大切と考え、様々な機会を通じて、症状の話を行ってきました。ガイドラインにも「早期に熱中症による異常を認識し、治療につなげることが重症化を防ぎ生命を守ることにつながる」と記されています。

この時期、熱中症により救急搬送されたという報道を耳にすることが多くなりますが、自分事として捉え、熱中症の兆しを見逃さないようにしましょう。

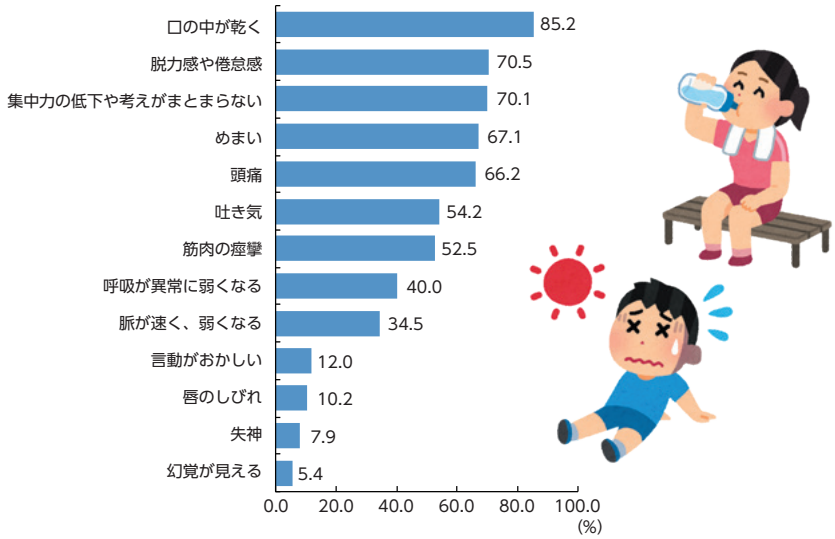


図. 夏季運動時に感じたことがある自覚症状（n=1231）

各自覚症状について「よくあった・時々あった」と回答した人数（%）
（坂手ら、日生気象誌49(4)：157-163、2013より作図）

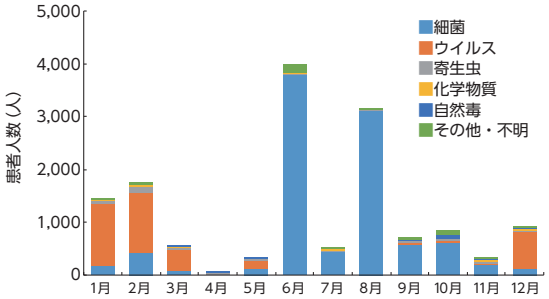
注意！ 細菌による夏の食中毒！

おうち時間が増え、中には凝った料理に目覚めた方もいらっしゃるのではないでしょうか。ジメジメしたこの時期に注意したいのが、細菌による食中毒です。

令和2年の病因物質別月別食中毒患者数によると、多くの方が6月と8月に細菌が原因となった食中毒を発症していることが分かります。

食中毒を引き起こす細菌の多くは室温（約20°C）で増殖し始め、人間や動物の体温で最も活発になります。また、湿気を好むため、気温も湿度も高くなる梅雨ごろから、細菌による食中毒の発生が増加します。その症状は、腹痛、下痢、嘔吐、倦怠感、頭痛が挙げられます。

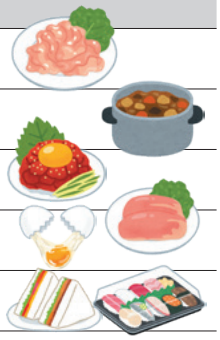
そして、食中毒の多くは飲食店などの外食で発生していますが、家庭でも発生しています。家庭での食中毒発生件数は、平成29年では全体の約10%でしたが年々増加し、令和2年では全体の約19%となっています。家庭でも十分対策が必要です。



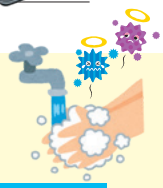
令和2年　病因物質別月別食中毒患者数
（厚生労働省「令和2年　食中毒発生状況」より）

食中毒を引き起こす細菌の種類

種類	特徴	原因となりやすい食品
病原大腸菌	ヒトや動物の腸内に分布している	加熱が不十分な食肉・内蔵肉、十分に洗えていない生野菜など
ウエルシュ菌	ヒトや動物の腸管内、土壌など自然界に広く分布している	長時間常温で放置されたカレー、シチューなど
カンピロバクター	ニワトリ、ウシ、イヌなどの動物の腸内に分布している	加熱が不十分な鶏肉、牛肉など（刺身やたたき、レバー）
サルモネラ属菌	動物の腸管や河川など自然界で広く分布している	加熱が不十分な卵、鶏肉およびその加工品
黄色ブドウ球菌	ヒトや動物の皮膚や鼻腔など広く分布し、主に手指等の傷口から食品を汚染する	素手で調理したおにぎり、寿司、サンドイッチなど



食中毒予防の原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。



家庭でできる食中毒予防の６つのポイントを押さえ、しっかりと対策をしましょう。

Point 1 食品の購入

肉や魚などの生鮮食品のような、温度管理が必要な食品は最後に購入し、寄り道しないですぐに持ち帰りましょう。

Point 2 家庭での保存

細菌の多くは 10°C 以下の環境で増殖が緩やかになり、-15°C 以下では増殖が停止します。冷蔵庫は 10°C 以下に、冷凍庫は -15°C 以下に保ち、すぐに移しましょう。

Point 3 下準備

手の雑菌を食品に付けないよう、調理の前に必ず石けんで手を洗いましょう。生肉や魚、卵に触れた調理器具は、使用のたび洗剤で洗い、可能であれば熱湯をかけて殺菌しましょう。生の肉魚専用の箸を作り、加熱しないで食べるものには使用しないなど、器具を分けることもおすすめです。

Point 4 調理

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、中心までしっかりと加熱しましょう。中心部を 75°C で 1 分以上加熱することが目安です。

Point 5 食事

食べる前にも必ず石けんで手を洗いましょう。長時間室温に放置せずに、早めに食べましょう。

Point 6 残った食品

清潔な容器に保存しましょう。残った食品を温め直すときも、75°C 以上を目安に十分加熱をしましょう。

参考：家庭でできる食中毒予防の６つのポイント（厚生労働省）｜ https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/0903/h0331-1.html

編集後記

毎年猛暑が続き、エアコンをつけていても部屋の中で熱中症になり搬送される、という報道が流れますね。のどの渇きは熱中症のサインであると認識すべきだと思いました。小まめに水分補給するように気をつけたいです。

これまでの KKC タイムズや KKC チャンネルは KKC ホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください。次は暑さの残る秋にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください！