

7月ヘルパー研修報告

昨年、一昨年と冬時期の感染症（寒い時期に流行るノロウイルスやインフルエンザ）について研修を行ってきましたが、今年度は夏の暑い時期に流行る感染症（ウイルス性の感染症・食中毒）や夏場に限ったことではありませんが、白癬や疥癬及び、熱中症について学ぶため、京都市医療衛生センターから講師をお招きし、研修を行いました。

○内容

1. 問題用紙の回答（グループワーク）
2. 問題の答え合わせをしながら下記講義
3. 熱中症の予防と対策及び症状
4. 夏に気をつけたい感染症及び、ヘルパーならではの注意すべき感染症。
5. 手洗いの実践

○講義

【熱中症について】 講師：京都市保健福祉センター 寺内様

<はじめに>

昨年、全国で熱中症による救急搬送をされた患者数は5万人（内、968人が死亡）。そのうちの8割の方が65歳以上の高齢者である。京都市では昨年732名の方が救急搬送されました。

<なぜ熱中症になるのか>

気温が体温より高くなると熱の放出が難しくなる。

熱中症を引き起こす要因として高温も原因だが、多湿も大きく関係している。

多湿となると体温調節機能（発汗）が上手く働かず、体温が上昇し熱中症を引き起こす。本来、汗をかいて蒸発することで体温を冷やしているのだが、湿度が高いと汗が蒸発せずに体に熱がこもりやすくなってしまう。特に梅雨時期は湿気も高く、発汗することに体が慣れていない時期であるため注意が必要。

また、梅雨が明けて急に暑くなった頃も体が慣れていないため、要注意。

<熱中症となり得る危険温度>

一般的に危険性は少ないとされるが、25℃以上で可能性ありとされる。

28℃からは運動や激しい作業を行う場合、十分に休息を取り入れる必要がある。

また、31℃からはすべての生活の活動において熱中症になり得る可能性が高くなる。外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意。高齢者の場合は安静にしていともなり得る可能性がある。外出はなるべく避け、涼しくした室内で過ごすことが望ましい。

<熱中症の症状>

○Ⅰ度（軽度）…筋肉の痙攣（熱痙攣）、目眩、失神（熱失神）

治療法：水分・塩分を経口摂取（自力で水分摂取が出来ない・返答が無い）、輸液

○Ⅱ度（中度）…頻脈、血圧低下、軽度意識障害、大量発汗、頭痛、**嘔気（質問①**

答え）

（熱疲労とも呼ばれる状態）

治療法：輸液

○Ⅲ度（重度）…頻脈、意識障害、全身痙攣、昏睡、発汗停止

（熱射病と呼ばれる状態。）

治療法：全身冷却、輸液

- ※ 上記の度合いに関わらず自力で受診が出来そうになれば救急車を呼ぶ。
- ※ 輸液とは、点滴のこと。

Q：熱中症になった利用者の見きわめ方は？

A：いつもより汗が止めどもなく出てきたり、ピタッとおさまったりする。
また、いつもと違い、しんどそうな様子や活気がない・ぐったりしている・食事が摂れない・会話がおかしい等、おかしい様子が見受けられることがある。

- ※ 利用者の方の特性を知り、普段から水分を摂らない方であれば『なぜ摂らないのか？』等、訪問看護師やケアマネとの情報交換を図り、こちらで熱中症対策を行う必要がある。

<なぜ高齢者は熱中症になりやすいか>

- ① 元来体内にある水分量が少ないため
年齢による水分量の比率 → 赤ちゃん 75%、成人 60%、高齢者 50%
- ② 水分を摂取しても尿として排出されてしまう。
腎機能が低下し、腎臓で水分や電解質が再吸収されず、尿として排出される。
- ③ 感覚機能が低下
暑さや喉の渇きに対する感覚機能が低下し、積極的な熱中症対策が取りづらい。
- ④ 調整機能が低下
汗をかきにくくなっており、体温調節が難しい。

<熱中症予防>

- ・外出前、運動前にはこまめな水分補給。
カフェインを含んでいない飲み物が良い。←カフェインには利尿作用がある為。
特別に汗をかいたときは、塩分や糖分を水に混ぜた自家製スポーツドリンクを作成してもよい。レモン果汁を入れるのも良いが、魔法瓶タイプのものには入れないように。
(理由)レモン果汁に含まれているクエン酸が、魔法瓶の金属を溶かし腐敗して食中毒を招く恐れがある。同じくクエン酸を含むスポーツドリンクも同様。
(最近の水筒はクエン酸可のものもあるので、購入時タグを見て確認するとよい。)
- ・熱がこもらない涼しい服装をする。例えば、白色の服や通気性がよいもの、帽子や日傘、首に巻く保冷剤等。服装ではないが、陰を歩くことも大切。
- ・栄養バランスの良い食事、十分な休養（睡眠）。野菜や海藻を摂ることでビタミン・ミネラルを補給、肉や魚、卵、大豆等タンパク質を摂ることで疲労回復に繋がる。
- ・適温で冷房をつける。**適度に運動を行う。早寝早起きも効果的。**

(質問③答え)

- ※スポーツドリンクの飲み過ぎも良くない。←糖分が通常のジュースより多いため、糖尿病の危険もある。
- ※アルコールは1リットル飲むと1. 1リットルの水分が排出されるといわれており、特に脱水症状に繋がる危険性が高い。(二日酔いは既に脱水症状になっている状態)
→アルコールを摂ったら塩分を含む食べ物(枝豆・お味噌汁・もろきゅう・トマトサラダ)を摂り、翌朝に経口補水液を飲むと効果的。

Q：海で海水浴中にビールを飲むことは？

A：熱中症となる危険が極めて高い環境。

Q：カフェイン入っているものが好きなら？

A：やめる必要は無い。他に麦茶とか飲んで水分補給を図れば良い。

余談であるが、経口補水液＝OS1にはゼリータイプもある。

→嚥下能力の低いお年寄りには効果的に使用できる。

<熱中症になったときの対応>

① 涼しい場所へ行き、横になる。(質問②答え)

② 衣服を緩める

③ うちわ等で風を送る。また、首や両脇、そけい部を濡れタオルや保冷剤で冷やす。

④ 水分補給

⑤ 足先を高くする。←これにより、脳への血流を良くする。

※水分を無理に飲ませようとするると誤嚥の危険があるので、自力で飲めない場合は救急車を呼ぶ。

※水分がとれるなら OS1 (経口補水液) はかなり有効。真水は低ナトリウム血症になりうるので熱中症になった場合は飲まない。予防には良いが・・・

Q：一昔前まで日射病とか熱射病と呼んで区別していたが、今は？

A：区別されていない。ひとくくりに熱中症と呼んでいる。対処法も同じ。

【感染症について】 講師：京都市左京医療衛生コーナー 高岡様

<夏に気をつけたい感染症>

1. ウイルス性感染症 (夏風邪)

ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱 (プール熱) (質問⑥答え)

(小学生以下に発症することが多いが、免疫低下した高齢者も発症の可能性が高い。若い父母でも、子から感染して発症せずとも保菌者として他の人に感染させてしまう可能性あり。)

2. 腸管出血性大腸炎 (O-157) のようなものがあげられる。

→上記の感染症については予防法として十分な手洗いが重要となってくる。

●手足口病…

症状：手のひらや足の裏・口腔内に発疹や水泡、発熱 (37℃~38℃)

潜伏期：3~6日。症状改善後も呼吸器から1~2週間、便から2~4週間ウイルスが排出される。

※7/11の時点で、京都市でレベル6. 5の警報が出ている。(通常はレベル5で流行しているとして警報が出る。)

●咽頭結膜熱 (プール熱) … アデノウイルス (質問⑤答え)

症状 : **目の痒み・充血（質問④答え）**、扁桃炎、（下痢もないわけではない）

発症後、咽頭から7～14日、便から30日はウイルスが排出される。

感染経路：くしゃみ（飛沫感染）・手やタオルを介して

治療法：特別に薬はない。→目が痒ければ目薬等。

※プール熱は感染すれば、学校にこないでくださいという法令（学校安全法）がある。

→主要症状が消褪してから2日経過するまでは学校を休まなければならない。

※どのウイルスにもいえるが、本人からだけでなく、世話をしている人の手を介しても感染するため手洗いをしっかりと行うこと。共用タオル使用は避ける。また、タオルは十分乾燥させること。

●腸管出血性大腸炎（O-157）・・・（0～～はほぼ症状は同じ。）

感染経路：生の牛肉、生レバー、患者・保菌者の便

症状：腹痛、下痢、嘔吐、血便、溶血性貧血、急性腎不全、溶血性尿毒症症候群（HUS）

予防：肉の中心を75℃以上で1分加熱

焼き肉やバーベキューをするときは、生肉を扱う箸と食べる箸を区別すること。石鹼や消毒液で十分に手洗いをする。（帰宅時、食事前、調理前等）

食中毒予防の三原則

1. 菌をつけない（清潔）

食器・器具類は洗浄・消毒・乾燥を十分に行いましょう。

2. 菌を増やさない。（迅速・冷却）

調理後は速やかに食べ、食品は10℃以下で保存しましょう。

3. 菌をやっつける（加熱）

食品は中心部まで十分 **〈75℃で1分以上〉加熱（質問⑦答え）** しましょう。

●白癬菌（水虫、タムシ）・・・（カビ）人に感染するものは約10種類

原因：高温多湿時に活性化するので自然に夏時期に感染の危険が高まる。

感染経路：動物を介して、土の中、人から人へ

症状：痒い、痛い、症状無し等様々

治療：抗真菌薬（イトラコナゾール、テルビナフィーノ）の塗り薬又は、服薬を2週間～6ヶ月続ける。

予防：清潔・乾燥（特に靴・靴下・床・バスマット等）→綺麗に洗って乾燥させて予防、湿っていないこと。同居者も症状あれば、一緒に治療を。

※白癬菌はアルコールでは死滅しないので、手洗いをしっかりすること。**薬用でなくとも石鹼で洗う。（薬用せっけんはその効果や長期使用の安全性に対する疑問あり。）（質問⑧答え）**

Q：水虫は命に関わるのか？

A：死亡例は無いが痒み痛みを伴い、生活の妨げとなる。また、他人にうつる危険が

ある。

●疥癬（ヒゼンダニ）…

原因：ヒゼンダニが体内に取り付き発症。

症状：激しい痒み、疥癬丘疹、疥癬トンネル

治療：飲み薬：イベルメクチン

塗り薬：フェノトリンローション、イオウ剤、クロタミトンクリームや安息香酸ベンジル

※ 症状が現れていない部分も含めて首から下の全身に、くまなく塗る。痒み止めとして抗ヒスタミン剤

※ 1度服薬し、1週間後に卵がないか検査。

※ 通常疥癬と呼べる状態は体に1000匹くらいが存在している状態であるが、ノルウェー疥癬は100万匹以上のため、隔離が望ましい。

●予防法や生活上の注意点（感染拡大を防ぐ）

- ・患者と接する前と後は手をしっかり洗う。
- ・肌と肌や手と手を長時間触れないように気をつける。
- ・同じ部屋で布団を並べて寝ない。
- ・肌に直接触れるタオルなどは同じものを使わない。

※ノルウェー疥癬は上記の通常疥癬予防法では感染力が強い危険。

しっかり手洗いは基本として隔離し、下記対応をとる。患者と接するときは手袋や予防着をつける。患者の部屋に入るときは、スリッパや靴を履き替え、靴底に付いたゴミを外に出さないように気をつける。患者の洗濯物は50℃以上のお湯に10分以上浸してから洗濯をして十分に乾かす。（乾燥機を使うときは、通常通りの洗濯で構わない。）患者の部屋はモップや粘着シート等で床に落ちた皮膚のかさぶた等を取り、掃除機をかける。治療を始めたときと終わったときに殺虫剤を患者の部屋に噴きかける。

【感染症等での質問】

Q：病院等で設置されているアルコールはいつ噴霧するのが望ましいのか？

A：手洗いが基本であり、あくまでアルコール消毒は補助的な役割だが、それでもしないよりはましであり、噴霧するタイミングは入り口から入ったとき（菌を持ち込まないため）出口から出る際（菌を持ち帰らない）が望ましい。

Q：テーブル何で拭くのか？

A：水でもいいし、あればアルコール。逆性石鹼でもいい。綺麗にしていれば良い。

Q：プールからあがってからの注意点は？

A：しっかり拭く。目を洗う。皮膚疾患に関しては綺麗に洗い、綺麗に拭く。足の水分をしっかりと拭き取ってから靴下を履くことが大切。タオルの共用はしない。

【手洗い実践】

汚れを検知するハンドクリームを満遍なく手のひらや手の甲に塗布し、その後石けんで手洗いをし、ブラックライトにかざしてどれだけハンドクリームが落ちているかを確認。

→自身ではしっかり洗ったつもりの方が多かったように思うが、爪の隙間や手首など洗い残しが見られた。自身の手洗いの癖を知る機会にもなった。

→洗えていない箇所を中心に、手洗いするようにするとよい。二度洗いも効果的。

(問題集の答え)

- 質問1. ② 吐き気
- 質問2. ① 横になる ②冷房をつける
- 質問3. ① 早寝早起き ② 冷房をつける
- 質問4. ② 目の痛み
- 質問5. ① アデノウイルス
- 質問6. ③ ヘルパンギーナ
- 質問7. ③ 75度で1分
- 質問8. ① 薬用せっけん (石けんでよい)