

山下循環器科内科ニュース第 176 号

2018 年 7 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎糖尿病の薬が心不全の薬に？

糖尿病の薬で一番新しいものに、SGLT2 阻害薬という薬があります。4 年前に発売され、このニュースでも取り上げました。この薬は、腎臓の尿細管にある SGLT2 という糖の再吸収を助ける蛋白を阻害して、血液中の糖を強制的に尿中へ排泄して血糖を下げます。同時に、利尿作用といって、尿をたくさん体外に排泄する作用もあります。今までの利尿薬や降圧利尿剤と違って、脂質・尿酸等の代謝改善作用を持ち、電解質に影響を及ぼさないという大きな利点があります。

この薬は 2 型糖尿病の患者さんを対象とした試験で、心筋梗塞などの発症を抑え、心不全の入院を減少させました。これは短期間で効果が出ており、糖尿病改善の効果による 2 次的なものではなく、利尿効果によるものと考えられています。まだ試験は進行中ですが、来年くらいにははっきりしたデータが示されるものと思います。乞うご期待です。（日本内科学会雑誌より引用 院長）

◎熱中症について

今年は春から季節先取りの暑さの日が多くなっていますが、真夏も気温は平年より高く、猛暑となる予報が出ているようです。

熱中症は夏本番になってからだと考えがちですが、熱中症は梅雨の時期から注意が必要です。熱中症は重症化すると命に関わります。まずは予防すること、そして実際に発症した場合は、早期に適切な治療を受け、重症化を防ぐ必要があります。

熱中症とは

暑熱環境にいる、もしくはいたことによって体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして起こる障害の総称です。

熱中症の症状は、めまい、失神、生あくび、大量の発汗、こむら返り、頭痛、吐き気、嘔吐、意識消失などが起こります。ただし、自覚症状がない状態で進行していく場合もあります。そのため、熱中症が疑われる症状を把握し、早めに気が付くことが大切です。

熱中症の予防

熱中症の予防には、以下のような日ごろからの体調管理が重要となります。

① バランスのよい食事と水分補給

② 十分な睡眠と休息

③ 服装の工夫

④ 屋内が高温・多湿にならないような工夫

近年屋内での熱中症が増えています。暑いときは我慢せず、適切にエアコン・扇風機を使用することで室温調節をしましょう。

水分補給について

通常成人では1日に1500ml～2500mlの水が失われます。熱中症になると、体液が喪失するためさらに1日の必要な水分量が増えます。喉が渴いた状態では、すでに体内の水分は不足しています。熱中症予防のための水分補給では、喉が渴く前に補給することが重要です。

特に入浴時や就寝時には水分が失われやすいため、入浴の前後や就寝前、起床時にはコップ1杯（約200ml）の水分補給をしましょう。

高齢者は、一般的な成人に比べると、もともと体内の水分の割合が少ないため、いったん脱水状態になってしまうと回復が困難になりやすいです。1時間に1回を目安に水分を補給することをお勧めします。ただし、一度に多くの水を飲むのではなく、コップ半分から1杯程度で十分です。

運動や激しい活動により多量の汗をかいて脱水状態になったとき、水だけを飲むと体内の水分やナトリウム（塩分）などの体液の濃度が低下します。その結果、水分も塩分も不足して、さらに脱水が進行し、熱中症が重症化してしまうので注意が必要です。そのため、スポーツや作業をするときには、開始前から約15～20分ごとにコップ1杯の水分を計画的に補給する必要があります。発汗後は塩分と水分の両者を適切に含んだもの（濃度0.1%～0.2%）を飲水しましょう。

自分で作る場合は、1Lの水にティースプーン半分の食塩（約2g）を溶かすだけでも作れます。レモン果汁で香り付けをすると飲みやすくなります。

もし、熱中症になってしまったら

周りの人が熱中症になってしまったら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。意識がある場合は涼しい場所へ避難し体を冷やして水分補給をしましょう。意識がない時や、水分がとれない場合は医療機関へ相談しましょう。

早めの処置が肝心です。（看護師 佐藤 貴子）

人事： 退職 医療事務 6月20日付 飯田 恵子 お世話になりました。

入職

デイ厨房 4月27日付 黒木 孝子

医療事務 6月21日付 仲野 早苗

よろしく申し上げます。