



# 浜辺だより

☎ 64-1600

## 令和4年6月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

### 4回目の新型コロナワクチンについて(本年5月末時点)

#### 4回目接種は、市町村によっては5月～6月にかけて始まります。

3回目の接種は2021年12月に始まったため、早い時期に3回目接種を受けた4回目接種の対象者が、3回目から5カ月経過した時点で打てるようになるためです。対象者は、3回目の接種から5カ月以上経過した60歳以上の人や、60歳未満で慢性の呼吸器の病気など基礎疾患がある人、高度に肥満の人など重症化リスクのある人です。重症化リスクがあっても18歳未満は当面、対象外です。海外のデータから3回目接種から時間が経つと、症状が出るのを防ぐ発症予防効果が低下することがわかってきたからと厚労省は説明しています。



#### 4回目接種については希望者全員ではなく、重症化リスクの高い人だけが接種対象となりました。

医療従事者や若い健康な人でも、対象外の方は原則として接種できません。その点が4回目と3回目までの大きな違いです。接種は集団接種を主体に行われます。使用されるワクチンはこれまでと同じmRNAワクチンで、ファイザー社製とモデルナ社製となります。

### すこやかに生きるためのヒント

参考資料) 環境省 環境保健マニュアル 2022  
総務省消防庁 熱中症情報  
第一三共ヘルスケア くすりと健康の情報局

#### ～ 夏の前に知っておきたい「熱中症」のこと ～

「熱中症に気を付けるのは、もう少し先では？」と思ってしまうのですが、今年の5月16日～22日の1週間に熱中症で救急搬送された方は、全国で349人でした。

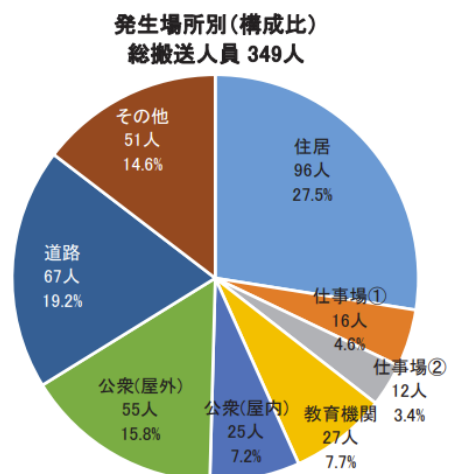
右のグラフは、熱中症で救急搬送された方を発生場所別に表しています。

1番多く発生している場所は、「住居」となっています。

「真夏でもないし、家の中で熱中症？」と思いませんか？

実は、夏前のこの時期は、高齢者の方だけでなく、すべての世代にとって、熱中症のリスクが潜んでいるのです。

では、どのような人が熱中症になりやすいのでしょうか？



## 熱中症になりやすい「からだ・行動」

- 脱水状態にある人
- 高齢者・乳幼児
- からだに障がいのある人
- 肥満の人
- 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人  
(二日酔い、寝不足など)

例年、梅雨明け後の最初に気温が高くなる日に熱中症の発生者が急激に増加しています。それは、体が体温の上昇に対応しきれないためです。

気候変動の激しい近年は、梅雨明け前にも真夏日となったり、すでに今年5月の末には各地で30℃を超える暑さとなりました。

「暑さに慣れていない」という、熱中症になりやすいからだの状態は、すべての世代に共通する熱中症のリスクです。

また、湿度が高くなる梅雨の時期は、汗が蒸発しにくく熱がこもりやすくなるので、気温がさほど高くななくても注意が必要です。

## 熱中症の予防には、のどの渇きを感じる前から「こまめに少しずつ」水分補給を！

“予防”のための水分補給は「こまめに少しずつ」とることがポイントです。

目安は、1時間おきにコップ1杯（200ml）程度です。運動をする時には、できれば10～20分おきに水分補給をすることが望ましいでしょう。特にマスクをしていると、のどの渇きを感じにくいので、自分の感覚をあてにせず、水分補給のタイミングを決めておくことをお勧めします。

ちなみに、成人では食事を3食しっかりとってれば、約1,100mlの水分が取れます。

また、しっかり食事をとってれば、塩分補給もできるので、通常的生活をしている場合の水分補給は、水やお茶で十分です。スポーツドリンクや経口補水液で、日常的な水分補給をしていると、塩分や当分の取りすぎになることもあるので注意しましょう。

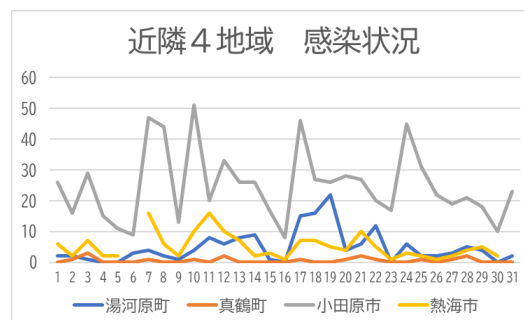
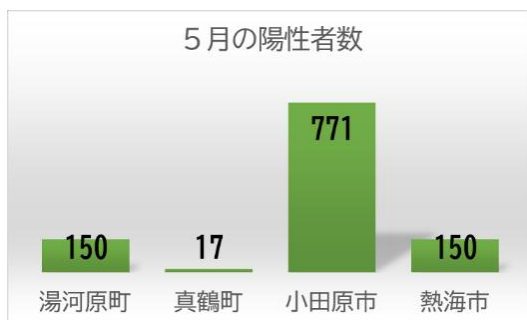
※ 来月は、～ 夏だから知っておきたい「熱中症」のこと ～ を予定しています。



## 2022年5月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市の、5月（5/1～5/31）に確認された陽性者数です。

（※ 熱海市の感染者数は、5月30日までの発表分となっています）



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

