

# 特集

知って得する  
健康講座

## 第56集 「ハチ刺され」

医師 竹本 隆博



ハチ刺されの多い時期がやってきました。例年、4月から増え始めて7月から10月にかけて多発します。ハチ刺されとはハチ類の毒針に刺されることで生じる皮膚炎であり、通常は痛みやはれなどを生じるだけですが、時に全身の症状を来し、生命に関わることもあります。

### 原因

ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチなどに刺された際に症状が出ます。ミツバチに刺された時は痛みや腫れは比較的軽度ですが、アシナガバチはミツバチに刺された時よりも強い痛みがあり、刺されたところは大きく赤く腫れます。重症では、じんましん、発熱、嘔吐などの症状がみられます。スズメバチはハチ刺されの中では一番怖いもので、刺されると激痛が走り広範囲に赤く腫れます。重症の場合、発熱、嘔吐、呼吸困難、肝機能障害などが起こります。急性アレルギー反応であるアナフィラキシーショックに陥ると命に関わることもあります。

### 症状の現れ方

ハチ刺されの頻度や体質によってかなりの個人差があります。通常、刺された瞬間に疼痛を感じ発赤を生じますが、初めてのハチ刺されの場合は1～2時間でおさまります。その後、局所が赤くはれてかゆみや痛みを伴う場合もあります。体質によっては刺された直後から全身のかゆみや息苦しさ、腹痛、気分不良などの全身症状を生じることがあり、ひどい場合は血圧が低下してショック状態になり死に至る例もあります。

### 検査と診断

ハチに刺された状況がはっきりしている場合は容易に診断できます。ハチ毒に対するアレルギー体質をもっているかどうかは血液検査(IgE-RAST)で推定することができます。

### 治療の方法

刺された部位の発赤やかゆみには副腎皮質ステロイドの外用薬を塗ります。症状が強い場合は抗ヒスタミン薬やステロイド薬の内服、注射などを行います。ショック状態になると輸液や酸素吸入をしながらアドレナリンを注射します。アンモニア水は、ハチ刺されに効果がないだけでなく皮膚炎を引き起こすこともあるのでやめてください。

### ハチに刺された場合

どのハチでも、襲われたならば近くに巣があるかもしれない。まずはその場を離れましょう。秋にはハチの攻撃性が高まるのでとくに注意が必要です。安静にして刺された部位を冷やして様子を見、症状が強い場合は医師の診察を受けてください。以前にハチに刺されて激しい症状が出た人や、刺されて1時間以内に全身のかゆみ、気分不良、息苦しさなどの症状が出た場合は生命の危険がありますので直ちに救急車を呼んでください。ハチに刺されてショック症状を来す可能性が高い人は、専門医を受診してあらかじめアドレナリン自己注射薬(エピペン)を処方してもらい、常に携帯しておく必要があります。

(以前、広報やまと第52号に掲載されたものを改編・再載しました。)

# そよう病院だより



## ～そよう病院基本理念～

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します。」

# 特集

家庭でできる  
リハビリ

## 第14集 「糖尿病の運動療法について」

リハビリテーション科 興梠 ともみ

糖尿病の治療には、食事療法・薬物療法・運動療法があり、今回は運動療法についてお話しします。

### 運動の効果

- インスリン感受性の亢進(こうしん)、血糖管理の改善、体重減少、筋肉量増加による基礎代謝の増加など

### 運動の種類

- 無酸素運動…100m走、筋トレ 等
  - 有酸素運動…ウォーキング、ジョギング、自転車 等
- ※糖尿病に効果があるのは、有酸素運動と言われていますが、有酸素運動と併用して筋力トレーニングを行うことで、基礎代謝の増加や筋力増強になりますので、併用して行うようにしましょう。

### 運動の強度

運動時に心拍数を目安にすると良く、糖尿病の運動時の目標心拍数は、計算で出す事が出来ます。

$$\Rightarrow (220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.8$$

例：60歳  $\Rightarrow (220 - 60) \times 0.6 \sim 0.8$   
= 96 ~ 128拍

計算で出た目標心拍数が、カロリーを消費しやすく、全身の血流循環の改善に最も良いとされ、糖尿病の患者様に適しています。ただし、不整脈がある人や心拍数を測定するのが大変な方は、自分の体感を目安にします。「**気持ちよく、薬に動ける感じ**」から「**汗ばんでくる**」程度が良いです。

### 運動時間と運動回数

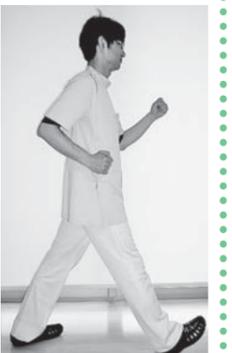
- 週に3～5回を、数ヶ月継続(間を2日以上空けてしまうと効果が出ません。運動を開始して1ヶ月後ぐらいから効果が出るので続けている事が大切です。)
- 1回の運動時間は、30分～60分(無理はせずに徐々に時間を延長しましょう。)
- 運動開始は、食事摂取30～60分経過後(低血糖を起こしにくく、食後の高血糖も抑えることができます。)

### ウォーキングについて

残念ながら温水プール等の施設がない山都町では手軽にできる有酸素運動として「ウォーキング」が最もおすすめです。

○ウォーキングの正しい姿勢について説明します。

- ☆歩幅は広く
- ☆着地はかかとから
- ☆背筋を伸ばして姿勢良く



### 運動を行わない方がよい時

- 血圧がいつもより高く、180mmHg以上の時
  - 体調が悪い時
  - 強い空腹時
- ※糖尿病の合併症(網膜症・腎症・神経症)がある人は、運動によって症状が悪化する恐れもありますので、主治医に相談して下さい。

今回は肩こり体操についてお話しします。