

感染性胃腸炎が再増加／5月は熱中症に注意

最大級の流行となっているノロウイルスによる感染性胃腸炎は、3月下旬から減少してきていたのが増加に転じています。大阪府では4月20日までの1週間で定点あたり9.18人(前週8.35人)と再増加しています。食材が汚染されていたことや、感染した人が調理したことによる食中毒事件も各地で発生し続けています。ゴールデンウィークの行楽や学校行事のシーズンですが、体調には十分注意し、手洗いを徹底してください。

新型コロナウイルスは4月20日までの1週間で全国で1.77人(前週2.10人)、大阪府1.11人(同1.72人)と減少しています。ここ1年ほどは懸念される変異株や注目すべき変異株は発生しておらず、2023年末から流行したJN.1株が少しずつ変異・組換えされた子孫株となっているため、あまり大きな流行がない状況が続いていると思われます。今後またオミクロン株誕生時のような大きな変異が起これば、大流行する危険があるでしょう。

年末にA型(AH1pdm09)が大流行したインフルエンザですが、4月20日までの1週間で定点あたり患者数は全国で1.20人(前週1.19人)、大阪府では0.97人(同0.99人)となっています。2～3月にB型が流行することが多いインフルエンザですが、今シーズンにはあまり検出されていないようで、ほぼ終息と言えそうです。

熱中症に注意～5月はまだ暑さに慣れておらず、紫外線も強い～

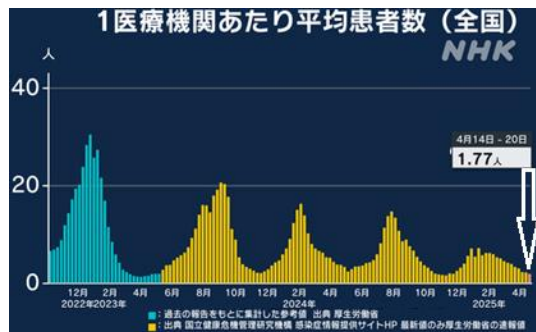
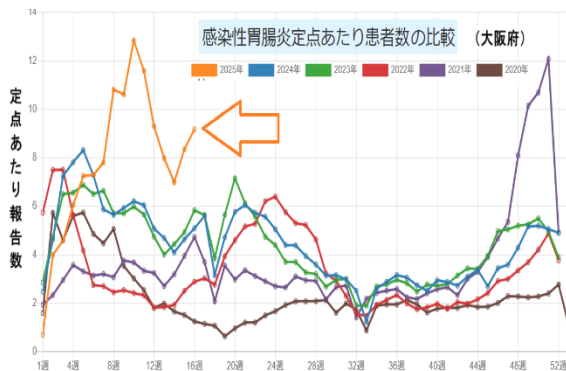
気象庁発表のこの先の3か月予報(5月～6月)で、平均気温は全国的に平年より高い見込みです。5月から高温傾向で、6月、7月は早いうちから真夏の暑さになるといいます。太平洋高気圧の張り出しが強まるため、早い時期から蒸し暑くなりそうです。

5月は、体温調節機能がまだ十分に働いていないため、熱中症のリスクが高まる時期です。気温が上昇すると、体温が上がりやすくなり、熱中症を引き起こす可能性があります。特に、5月は梅雨入り前の時期で、晴れた日は気温が上がりやすく、熱中症の危険性が高まります。

また5月は太陽の高度が高く日照時間が長いので、紫外線の量が多く、皮膚の奥まで達して長期的な肌のダメージや老化を引き起こすUVAの量が最大になるとも言われています。UVAは窓ガラスも通るので屋内でも要注意です。

生後3ヶ月頃(それ以前は肌に負担が大きい)からは赤ちゃん用

の日焼け止めを、日中に外出しないといけない時などに使しましょう。アルコール含まず無香料・無着色など肌に配慮されたものを選び、初めて使用する時は、二の腕や背中などに少量塗って24時間以上様子を見る試し塗りを行うことも重要です。



5月の熱中症を避けるには

- 1 運動や風呂で汗をかく
- 2 こまめな水分補給
- 3 天気予報をチェックする
- 4 脱ぎ着しやすい服装
- 5 日差しを避ける

屋外活動での紫外線対策

1 時間帯を工夫

紫外線が強くなる
午前10時～午後2時以外に活動

2 場所を工夫

テントやパラソル、よしずなどを利用。
曇りでも晴天の80%の紫外線がある

3 帽子や衣類を工夫

つばのある帽子、
七分袖や襟付きの服を着る

4 日焼け止めを使う

日焼け止め使用時のポイント

- たっぷり均一に塗る。顔はクリームなら真珠一粒大(直径7～8ミリ)、液体は1円玉大を手にとって塗りのぼす。同じ量でもう一度重ね塗りする
- 耳、首、胸元、背中、腕、手の甲など塗り忘れや塗りむらがないように
- 屋外活動の15分前までに塗ると肌になじむ
- 2、3時間ごとに重ね塗り

いずれも日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会の統一見解をもとに作製 (福島民友より)