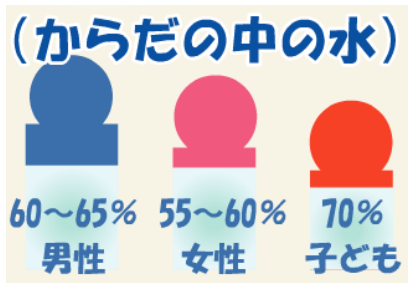


まだまだ暑い日が続きます。今回のテーマは

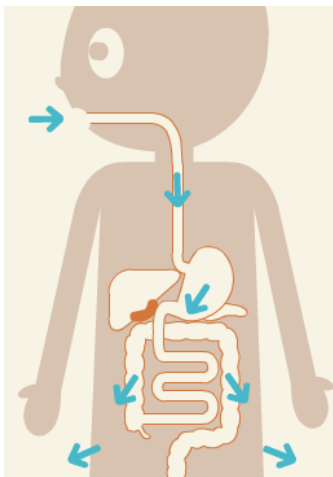
「からだの水」

です。人の体では水がとっても重要な働きをしています。

水は体の中にどれくらいあるのでしょうか？おとなの男性で体重の60～65%ぐらい、女性は男性より少なくて体重の55～60%ぐらい、子どもは体重の70%ぐらいです。要するに人の体の約3分2は水ということになります。



からだの中の水はこんな風にながれています。



食事や飲み物としてからだに入った水分は胃を通り、大腸で吸収されて血液や細胞の中に取り込まれます。

いらなくなった水は、老廃物を取り込んで汗や尿となって外へ出て行きます。

体の中は、まるで川のように、約2週間ぐらいで、体

の中の水は全部入れ替わります。

体の中の水は大きく分けると4つの働きをしています。

1、食べ物を栄養素に分解するのに使われます

(消化液には、大量の水分と各種の消化酵素が含まれています。)

2、血液やリンパ液となり、からだの隅々まで栄養素などを運びます。

(血液は、液体成分の血漿と赤血球などの固体成分からできています。血漿の90%が水で、栄養素・ホルモン・体内の老廃物を運びます。)

3、汗を出して、体温の調節をします

(体温が高くなると、発汗体温を下げます。)

4、血液の濃度のバランスを保ちます。

(水分が失われると血漿はドロドロになってながれにくくなります。水は、血液を一定の濃度に保つために必要です。)

どんなときに注意すればいいのでしょうか？

熱中症や高熱のとき、また、下痢や嘔吐のときもからだの中の水分が失われて脱水状態になります。

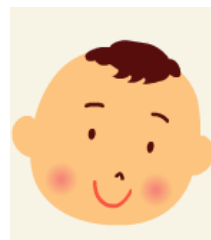
スポーツのときも、水分を十分にとりましょう。

のどが渴いたなと感じたら、早めに水分補給をしましょう。また、体の中の水分にはナトリウムやカリウム、カルシウムなどの電解質が含まれていて、常にからだの調子をととのえています。

水分が足りなくなると、どうなるのでしょうか？

体の水分が失われると、のどが渴いたり、体がだるいといった自覚症状が出てきます。

さらに脱水症状が進むと、筋肉に力が入らないなどの症状がでます。体のいろいろな機能に障害がおこるので、注意しましょう。特に注意したいのは、赤ちゃんやお年寄りです。



赤ちゃんは水分の出入りも多く、下痢などで脱水状態になりやすくなります。お年寄りも、のどの渇きに気がつきにくくなるので、水分補給に注意しましょう。

人だけではなく、地球上の生き物は、動物も植物もすべて、水がなければいきられません。

特に、運動する時や夏場は気をつけましょう。

トピックス「マダニ」

いまなぜマダニが話題になっているのかというと、マダニに咬まれたことで「重症熱性血小板減少症候群（severe fever with thrombocytopenia

syndrome:SFTS）になり、しかも亡くなった方までいるということが報告されています。

ニュースでは2013年1月に国内で最初の**重症熱性血小板減少症候群ウイルス（SFTSウイルス）**による感染症の患者さんの存在が報告されました。その後、全国の医療機関から情報提供があり複数の患者さんの存在も明らかになりました。

その内訳としては、すべて50歳以上の方で、男性のほうが女性より多く、これまでは西日本にかたよっています。また、発症時期は4月中旬から11月



フタダニマダニ（写真：国立感染症研究所昆虫医学部提供）

下旬まででした。マダニというのは家庭内に生息するダニとは種類が異なります。

マダニといっても多くの種類が確認されていますが、特徴は固い外皮におおわれている比較的大型のダニ（吸血前で3~4mm）ということで、血を吸った後は大きく1センチくらいにまでふくれ上がります。主に森林や草地等の屋外に生息していて市街地周辺にも見られます。アジアやオセアニアに広く分布し、日本でも全国的に分布しています。

マダニと感染症の関係



マダニに咬まれることにより発症する**重症熱性血小板減少症候群（SFTS）**は、最初に中国各地で症例が報告されました。その後**2011年に新しいウイルス**

（SFTSウイルス）が特定され、SFTSウイルスに感染することによって引き起こされる病気だということが分かりました。潜伏期は6日~14日です。主な症状としては、原因不明の発熱、食欲低下、嘔

吐、下痢などの消化器症状が中心で、時には頭痛、筋肉痛、意識障害などの神経症状、さらには出血症状も引き起こし、重症化すると死に至ることもあります。



日本では確認された患者さんの例では海外渡航歴はなく、日本国内でウイルスに感染したと考えられています。ただし、感染経路に関しては詳しいことは分かっていません。また、これに対する有効なワクチンもまだありません。また、マダニはSFTSのほかにもいろいろな病気に関係していることが確認されています。日本紅斑熱、ライム病、Q熱、ダニ媒介性脳炎など多くの感染症がマダニによって媒介されています

マダニから身を守るには



もちろんマダニに咬まれないようにするしかありませんが、特にマダニが活発に活動する春から秋にかけて出かける際は注意

してください。草むらや藪などマダニが多い場所に入る場合は、長袖、長ズボン、靴下、足を完全におおう靴を着用して、できるかぎり肌の露出を少なくしてください。これはこのSFTSだけでなく、もっと症例の多い、ダニなどが媒介する日本紅斑熱、つづが虫病などの予防のためにも有効です。

万一マダニが皮膚を咬んでいるのに気づいたときは自分で無理にはがさないようにしてください。マダニ類の多くは、ヒトや動物に取り付くと皮膚にしっかりと口器を突き刺し、長時間吸血します。無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがあるので、なるべく早く医療機関で見てもらってください。

ペットの散歩の時は、

気をつけましょう！