

News Letter

熱中症について

小児科 前田 賢人



熱中症といえは、真夏の暑い日差しの中だけで起きるようなイメージをもたれていると思いますが、実は湿度が高く、風のない蒸し暑い時や、急に暑くなった日、スポーツ活動や労働中には、真夏だけでなく涼しくなっただけから熱中症を起こすことがあります。

また、体温調節機能が低下している高齢者や、体温調節機能が十分に発達していない小児・幼児は、熱中症のリスクが高く、更に注意が必要です。

これから秋のスポーツシーズンに突入しますが、熱中症は予防が大事です。

◆熱中症とは

暑い時には、末梢血管が拡張し、汗をたくさんかけば、体温の低下に役立ちます。このような体から水分や塩分(ナトリウムなど)が失われるなどの状態に対して、適切に対処できなければ、筋肉のこむらがりや失神を起こします。そして、熱の産生と放出とのバランスが崩れてしまえば、体温が著しく上昇します。このような状態が熱中症です。

◆熱中症の予防

- ①日傘や帽子をかぶる
- ②水分をこまめに摂取する
- ③できるだけ日陰に入る
- ④暑さを避ける
- ⑤襟を開けたり、汗を吸いやすい素材の服を選ぶ



◆熱中症の重症度

(重症度Ⅰ度)

めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある

汗が大量に出てくる

(処置)

涼しい場所へ移動し、脱衣、冷却し、水分・塩分をとりましょう。

(重症度Ⅱ度)

頭ががらがんする(頭痛)
吐き気がする・吐く
体がだるい(倦怠感)

(処置)

Ⅰ度と同じく、自分で水分・塩分をとる。とれなければ、すぐに病院へ

(重症度Ⅲ度)

意識がない
体がひきつける(痙攣)
呼びかけに対し返事がおかしい

真直ぐに歩けない・走れない
高い体温である

(処置)

涼しい場所へ移動し、脱衣、冷却、水や氷で冷やし、すぐに救急隊を要請しましょう。

2ページ目
につづく



◆現場での応急処置

①涼しい環境への避難

- ・風通しのよい日陰
- ・クーラーが効いている室内

②脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせて、熱を放散
- ・水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やす。

・氷嚢を頸部、脇の下、大腿の付け根に当てて血液を冷やす。

・重症者の救命は、いかに早く体温を下げるかが大事。

③水分・塩分の補給

・冷たい飲み物は胃から熱を奪ってくれます。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。食塩水（1Lに1〜2gの食塩）も有効です。

④医療機関へ運ぶ

・自力で水分の摂取ができない時は、緊急で医療機関に搬送する。

やさしい食生活

栄養科

秋には脂ののったおいしい魚の種類も多くなります。さんまは漢字で「秋刀魚」と書かれるように、秋においしい魚であり、刀のようにきらきらしています。

秋刀魚の内臓には、丈夫な骨をつくるのに必要なビタミンDや貧血予防をしてくれる鉄などの栄養がつまっています。その他秋刀魚には、皮膚や粘膜を丈夫にし、疲れ目を防いでくれるビタミンAがたくさん含まれています。また、血管の老化を防いでくれるEPA、記憶力を高めてくれるDHAも普通の魚の3倍も含まれており、良質の蛋白質はスタミナ回復に役立ちます。



秋刀魚は塩焼きにすることが多いと思います。脂ののった秋刀魚は塩焼きにすると、適度に

脂が抜け、塩と秋刀魚の旨味がよく合い、おいしく食べられます。塩焼きの塩は、焼く20分前に振るのがよく、脱水フィルムで少し水分を除いた方がよりおいしいです。

秋刀魚の蒲焼き



秋刀魚は塩焼きばかりではありません。秋刀魚の蒲焼きを作り、丼ものにとすると食欲がわきます。

①腹開きにした秋刀魚は、タレにつけます。

*タレは

【砂糖・醤油・みりん・酒】

112・3・1・1

②①を片栗粉でまぶす。

③②をフライパンで焼く

蒲焼きはご飯が進みます。副菜をつけることも忘れずに、バランスよく食べましょう。

長寿の食生活の秘訣

栄養科

九月十五日は敬老の日です。

日本は長寿国となりましたが、今の若い人たちの食生活のままでは、元気に長生きできるでしょうか。

①選んで、よい蛋白質をとりましょう。

卵、魚、鶏肉、豆腐、納豆など、質のよい蛋白質を多く含むものを、他の食品と組み合わせる毎日の食卓にのせましょう。

②新鮮な野菜・果物・海藻類を欠かさずとりましょう。

老化防止のため、ビタミン、ミネラルを十分にとりましょう。便秘も防げます。

③動物性脂肪を抑えましょう。

脂っこいものを多くとることは老化を早めます。植物性のものを上手に使って下さい。

④味は薄めに、量は控え目にしましょう。

塩分のとり過ぎは、高血圧に

もつながりません。薄味にして食べ物のもつ本来の味を楽しんでください。

一日三食規則正しく、色々な食品をバランスよくとることが基本です。食生活が欧米化されている今、元気で長生きできるように、もう一度食生活を見直してみたいかがでしょうか。

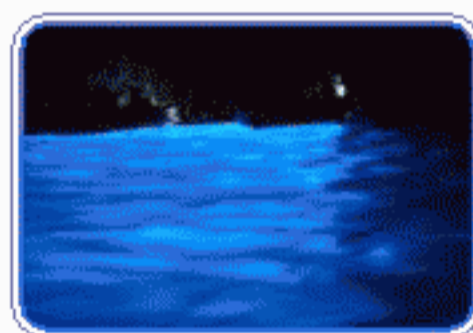
編集スタッフ体験記

イタリアとフランスを旅して夏休みを満喫しました。コロッセオ、バチカン市国、サンピエトロ大聖堂、ルーブル美術館、ベルサイユ宮殿などの美しい景色や建物、ピザ、ワイン、エスカルゴなど美味しい食べ物がたくさんありました。なかでもイタリアの「青の洞窟」、フランスの「モンサンミッシェル」は格別でした。

「青の洞窟」は、イタリア南部のナポリ湾に浮ぶ島にあります。ナポリから高速船に乗り一時間でカプリ島に到着します。さらにそこから二十人乗り程度

の小型船で洞窟の入口まで行き、待つこと四十五分。現地ガイドの方の話では、この待ち時間は短い方で、一時間から二時間待ちにはあたりまえ、とのことでした。小型船の船上で、ギラギラと大きな太陽に照らされ、波に揺られながら、洞窟の中へ入るための小さな（四から六人乗り）ボートへ乗る順番を待ちました。洞窟の入口は海面すれすれで、かなり狭くなっていて、ボートに普通に座っていると洞窟の入口に頭や顔をぶつける大惨事になってしまいます。そこで、狭いボートの中で仰向けになり、体がボートの高さから出ないようにします。船頭さんは、洞窟の天井からつり下がった鎖を引き寄せながら、これまた体を倒し、波が引くわずかな瞬間を見計らって、一気に洞窟の中へと進んでいきます。洞窟の入口を抜ける瞬間は、鼻の先が洞窟の天井すれすれになるほどで、ああこれで旅も終わりか・・・と思った次の瞬間、真っ暗な洞窟の中に不気味なほどに青く光る海面を見ました。これがほんとうに自然の色なのかと驚くほど「美

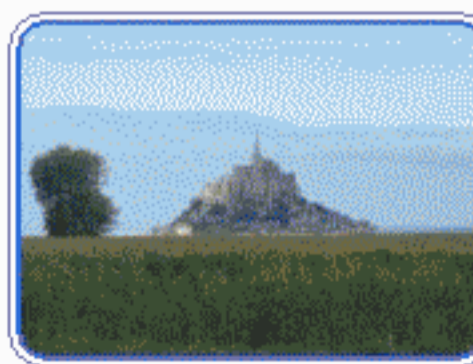
しい色」でした。周りの空気も洞窟の中だけが神聖な感じがしました。それまでの長時間の移動や暑さをすっかり忘れるほど。



青の洞窟

「モンサンミッシェル」は、フランスの西海岸、サン・マロ湾に浮かぶ小さな島にある修道院です。世界遺産にも登録され、「西洋の驚異」といわれています。昔は、満潮の際には海に浮かび、引き潮になると自然にできた道で陸とつながっていました。パリから離れるにつれて車窓からの景色は牧草地帯になっていきます。高速道路を使って五時間ほど走り、小さな村に到着します。玄関や窓に赤や黄色のかわいい花をあしらった家が点在する村を抜けて、堤防をしぼらく走ると遠く向こうの海にぼんやりと浮かんだ修道院が見

えてきます。そこだけが水彩画のような景色でした。ただ眺めているだけで「すごい」と思える景色でした。



モンサンミッシェル

「青の洞窟」も「モンサンミッシェル」も私のもっている言葉では表現しきれないほど素敵な光景でした。そしてそこには、この旅で触れ合ったたくさんの方の笑顔と優しさがスパイスを利かせているような気がします。この夏休みに心の栄養をたくさん補給しました。また次の旅を楽しみに・・・。



病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう！

私たちの目指す医療（基本方針）

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

院内静脈血栓塞栓症 予防の取り組み

医療安全管理室

入院するまでは普通に日常生活を送られていた方が、治療のため安静臥床を強いられると、静脈血栓塞栓症を起こす危険性があります。

静脈血栓塞栓症とは、ふくらはぎの小さな静脈にできた血栓が遊離して中枢に流れ肺動脈を閉鎖して、呼吸困難を起こし、時には命にかかわる重篤な合併症です。

当院では個々の入院患者さんに応じた予防に取り組んでおり、患者さんご自身にも予防の必要性を理解していただきますようお願いいたします。

◆静脈血栓症の予防

1. 早期離床と歩行
- ①制限がない患者さんはなるべく歩くようにしてください。
- ②臥床中は足首をしっかりと動かしましょう。
2. ストッキングや空気圧迫装

置の装着

①ストッキングを装着するよう
に言われた患者さんは、面倒で
すが着けておいてください。

②ベンアシストの装着

手術後やリスクの高い患者さんには、空気圧迫装置（ベンアシスト）を使用します。電動ですの
ので、間歇的に音がします。脚の圧迫感が気になるかもしれませんが、合併症予防であることとを理解していただき、指示があるまで装着してください。

3. 患者さんに気をつけていた だきたいこと

深部静脈血栓症はほとんどの
場合が無症状で、肺塞栓症は突
然に発症します。トイレ、リハ
ビリなど安静時から体を動かし
はじめると多く発症している
との報告があります。特に手術
後の第一歩行は看護師と一緒に
行うようにしてください。

予防が重要であることをご理解
いただき、ご協力くださいま
すようお願いいたします



7月の統計

外来患者数	13,158人
新外来患者数	1,864人
紹介患者数	428人
新入院患者数	485人
退院患者数	506人
平均在院日数	15.09日
救急車・時間外患者数	1,146人
手術件数	200件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。