

News Letter

熱中症について

臨床研修医 澤良木 詠一

研修医のけんみん太一先生と指導医の先生が熱中症についての会話をしています。皆さんも太一先生と一緒に熱中症について学びましょう！

太一「みなさん、こんにちは！土佐高知のよきこいは終わってしまいましたけどまだまだ暑い日が続きますね…。幡豆は今日も暑いなあ。」



指導医「おお、太一君。こんなところでいいたのか。外はもうすごい暑さだよ。日中最高気温35℃でしょ。」

太一「あ、先生！お疲れ様ですーそれはまだものすごい気温ですね。」

指導医「うむ。出勤してくる途中、外で元気に遊びまわる子供さんたちや畑仕事をしているお父さんお母さんを見たが、心配だな」

太一「心配…、ですか？」

指導医「おいおい太一君、頼むよ。この暑さで危険がぐっと増す危険な病気があるだろう。」

太一「分かったー先生、熱中症ですね」

指導医「その通り。暦の上では立秋を過ぎもう秋だ。が、ここは南国土佐、暑さは続くし湿度も多い。熱中症で倒れる患者さんを増やさないよう呼び掛けることも僕たちの大事な仕事だぞ。」



太一「分かりましたー僕もこの機会に熱中症について勉強していきたいと思えますー」

指導医「その意気だぞ、太一君。」

太一「そもそも熱中症ってなんなんでしょうか？暑いところ長い時間いると確かに具合が悪くなるんですけど…」

指導医「うむ、まずはその疑問について考えていこう。人間の体というのは非常に良くできていて暑いところでは体温を下げる、寒いところでは体温を上げる調節機構が備わっているだろう。」

太一「暑いと汗をかいたり、寒いと血管が縮こまったりの、ってことですか？」

指導医「さよう。暑いところは体の中のセンサーがそれを感じて汗をかき、その汗が蒸発する時に熱を大気中に逃がす。それによって体温が不必要に上がることを防ぐんだ。」

太一「体温が上がりがすぎちゃったって言うんですか？」

指導医「人間の体の中で大事な役割を持つ酵素がうまく働かなくなったり、熱によって体の臓器が傷んでしまう。例えば筋肉だ。筋肉はタンパク質でできていて不適切に体温が上がってしまうとその熱によって破壊される、もっといえは溶け始める。そうすると、筋肉痛を感じるのもちろんのこと、筋肉の中に含まれる様々な物質が体内にはさまられるんだ。この様々な物質、というのは本来人間の体にはなくてはならない大事なものだ。しかし、筋肉から溶けたこれら物質が必要以上にはさまれたこれらの物質が悪さをしておしっこが出なくなったり不整脈を起したりすることもあったよ。」

太一「なるほど。熱中症になって救急車で運ばれてきた患者さんから『先生、足の筋肉がすごく痛い』おしっこが出なくなると言われることがあります。それにはこういう理由もあったんですね。」

指導医「その通り。特に『尿が出ない』というのは要注意！筋肉から溶け出した『ミオグロビン』という物質が尿を作る大事な臓器、腎臓にびりびりついて体の外に尿が出せなくなっている可能性がある。体の外におしっこが出せないという状態は…、危ないと思う。」

太一「ええと、要らないものが外に出せない、ってことになるから…、毒素が体に溜まって行きます。」



指導医「その通りだ。そうなるとう入院してしっかり治療をしないと命に関わる場合もあるんだよ。」

太一「なるほど、体温が調整できないとそんなに恐いことが起こるんですね。勉強不足でした。」

太一「先生、熱中症の恐さが少しずつ分かってきました。僕たちの体は暑い時でも体温が上がらないよう頑張ってる汗をかくて調節してくれてるんですね。」

指導医「うむ。良くできてるんだ。」

太一「でも汗をずっとかき続けると体の中の水分が足りなくなると脱水になるんじゃないですかね…」

指導医「いいところに気付いた。だからこそ暑い中で活動する時はきちんと水分補給をすることが大事なのだよ。汗をかくことで水分と同時に塩分も失われていくから水分だけでなく塩分補給も大事なんだ。」

太一「ええと、とびうごは水やお茶でなくスポーツドリンクのようなものが良いというんですね？」

指導医「それでもO.S.が市販のスポーツドリンクは糖分や塩分の量が多すぎて却って体への吸収が悪い場合や過剰摂取になる場合もあるから注意は必要だ。最近では人間の体液の成分に近い補水飲料も売られているからそれがよいかもしれない。」

太一「具体的にどれくらい飲めばいいんでしょうか？」

指導医「あくまで目安だが、運動や作業を行う前に500mlのペットボトルを何回かに分けて飲む。作業の最中は20〜30分置きに数口ずつ。作業後はかいた汗を補える量だけ飲むのが良い、と言われてるよ。量よりも少しずつ飲む、という点がポイントだ。付け加えるなら暑いとびうごでもしっかりと冷えた飲み物が

欲しくなるが体への吸収を考えると冷やし過ぎると良くない。10℃前後が良いとされているんだよ。」



太一「先生、熱中症の事が少しずつ分かってきました。もうちょっと勉強して地域の方々が健康に過ごせるよう僕も頑張りたいです。」

指導医「感心、感心。じゃあもう少しだけ話してもよいか？」

太一「お願いします！先生！」

指導医「子供が炎天下の中、自家用車に置き去りにされて命を落とす、ということでも残念なニュースを何度か耳にした事があるだろう。」

太一「はい、悲しい事件ですね」

指導医「そもそも幼い子供は先ほどまで話してきた『体温の調節』がまだうまくできない。同じことは高齢者の方々にも言える。気温を察知して体温をそれに併せて上下させるセンサーが鈍っているから暑く暑いと感じるに比べて体がそれを感知しにくかったり、感知しても体温を下げる調整が追いつかないからたいてい危険な状態に陥りやすい。それほど気温が高くなっても調節機構がうまく働かないために熱中症になってしまったりリスクもある。だからこそ周りの人たちが気を付けてあげることが非常に大事。」

指導医「さらに湿度の多すぎるとは体がかく体温を下げるようにして汗をかいても湿度のせいで汗がいつまでもたっても蒸発しない。とびうごは体温が下がりにくい。余計に汗をかき脱水になりやすい。体温も下がらず危険な状態になりやすい。こういった良くない連鎖が起こる事も頭に入れておかないといけない。」

太一「覚えておきます、先生。」

「ここまで読んで下さった皆さん、どうもありがとうございます。熱中症の注意点や予防について少しでもみなさんのお役にたてれば幸いです。まだまだ続く暑い日を体調と相談しながら元気に過ごしましょう。水分補給はもちろんですが、日差しの強い時や湿度の高い時は作業やスポーツの合間の休憩も非常に大事です。これからも皆様と幅広く地域を健やかにしていきたいと思っております。一緒に頑張ってくださいませ。」



★認定看護師の紹介★

《がん化学療法看護認定看護師》

外来 北原 一輝



昨年9月より外来治療室で勤務している北原一輝です。がん化学療法看護認定看護師の仕事内容は、主に抗がん薬の投与管理や副作用のケア・相談をさせて頂いております。

「がん」は日本人の死亡原因の第1位で、現在2人に1人は「がん」に罹患し、3人に1人は「がん」で亡くなられています。このことから、政府はがん医療の均てん化や質の向上を目指し、がん医療に力を注いでいます。

当院も例外ではなく本年4月には、厚生労働省より地域がん診療連携拠点病院に指定されました。このような流れに伴い、今後は当院におけるがん治療患者数の増加や治療薬の複雑化が

予想されます。

四国西南部という日本の端に位置する当院においても、大都市圏の医療機関に劣らないような知識や看護技術を患者さんに提供出来るよう努力していきます。

よろしくお願いいたします。

糖尿病教室のご案内

興味のある方はお気軽に、みなさんお誘い合わせのうえ是非ご参加ください。

*第1回

平成24年9月9日(日)

13時〜14時30分

①「糖尿病の基礎知識」

内科部長 岡村 浩司

②「糖尿病患者のフットケア」

(足のお手入れ)

「あなたの足、大丈夫?」

糖尿病療養指導士

看護師 田中 千明

*第2回(参加費600円)

平成24年9月22日(土)

12時30分〜14時30分

(栄養バランス弁当付き)

①「糖尿病の薬について」

「あなたの飲んでいるサプリ、ほんとに大丈夫?」

薬剤師 宮村 憲明

②「実りの秋、食欲の秋との上手なつきあい方」

「秋の食材で 血糖コントロール」

管理栄養士 井上 那奈

*第3回

平成24年10月14日(日)

13時〜14時30分

①「シックデイって何?こんな時、あなたはどどうする?」

糖尿病療養指導士

看護師 和田 望

②「実際に血糖値を測ってみよう」

臨床検査技師 野町 真由

川窪美乃莉

*第4回(参加費600円)

平成24年10月27日(土)

12時30分〜14時30分

(栄養バランス弁当付き)

①「室内でも出来る運動療法」

理学療法士 今橋 一幸

②「冠婚葬祭、年末年始は食料選びと食べ方でひと工夫」

管理栄養士 井上 那奈



会場：幡多けんみん病院

3階 中会議室

【参加申込み・問い合わせ先】

TEL: 0880-66-2222

担当：内科外来看護師 新見

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

第9回 幡多ふれあい医療公開講座



日時：平成24年9月9日（日）
13時開場、13時30分開始

場所：JA高知はた農協会館
4階大ホール

内容：

①「四万十市の健康づくり事業
と市民が主役となる
生活習慣病予防医学との融合」

四万十市民病院

内科部長 矢野昭起

②「住み慣れた幡多で

元気で暮らすには

「幡多地域の健康課題

について考える」

幡多福祉保健所

保健監 藤村 隆

参加費：無料

どなたでも参加できます。

主催：幡多けんみん病院

後援：四万十市・土佐清水市・

宿毛市・黒潮町・大月町・

三原村・幡多福祉保健所・

幡多医師会

問い合わせ先：

＊幡多けんみん病院

(TEL) (総務課企画課)

0880-6612222

＊各市町村担当部署



7月の統計

外来患者数	12,161人
新外来患者数	1,767人
新入院患者数	510人
退院患者数	522人
平均在院日数	13.9日
救急車・時間外患者数	1,215人
手術件数	183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持っている。
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持っている。
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持っている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利を持っている。
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持っている。