

夏本番～熱中症にご注意を

長い梅雨もあけ、日に日に日差しが厳しくなってきました。この夏は全国的な「節電」の呼びかけで、「少しくーラーも控えようかしら」と思っている方もいらっしゃるかと思います。

環境のことを考えるのは大切ですが、きちんとした暑さ対策を知らずに痩せ我慢をして、結果的に「病院で点滴してもらった」では、元も子もありません。今回は「熱中症」のお話を通して、暑さ対策について皆さんで考えてみましょう。



目次:

| | |
|-------------------|-------------|
| 夏本番～熱中症にご注意を | 1 2 3 |
| 上五島病院 臨時職員募集のお知らせ | 3 |
| 健診について | 4 |
| 特診外来予定表 | 5 |
| 8月がやってきました | 6 |

1. 熱中症とは？

熱中症とは、気温の高い環境で体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、もっとひどくなると自分の体温を一定に保つ能力が壊れてしまうことを言います。要するに、からだ暑さでダメージを受けて自分で体温の調節ができない状態です。

2. どのようなときに熱中症を疑うの？

「もしかして熱中症かな」と思ったら、下の①、②を確認してみてください。

①まず、周りの環境はどうでしたか？

気温は高いですか？湿度は高いですか？風が弱くないですか？急に暑くなりませんでしたか？

②体の状態はどうですか？

肌が赤く熱くなっている割に汗が少なくないですか？一緒にズキズキとした頭痛がないですか？

足などが攣ったりしていませんか？体温は高くなっていませんか？

まず①についてです。熱中症を疑うためには、周りの状況がどうだったかの情報は欠かせません。屋外での工作中・スポーツ中の発症はもちろんですが、日常生活では家事・飲酒・店番など屋内での発症の方が多くなりますので、「家の中にいるから大丈夫」ではありません。

そのような環境のなかで、沢山の汗をかいて、だるくなったりめまいがしてきたら、熱中症の初期症状と考えてよいでしょう。②に書いているような症状がないかを念頭において、早めに熱中症の症状に気づいて対処することが大切です。そのまま放っておくと、意識がなくなったり、死亡してしまうこともあります。



3. どのような人が熱中症になりやすいの？

重症な熱中症になった人を年齢別に分けると、次のような人に多い傾向があります。

- ①5歳未満の小さな子ども
- ②クラブ等で運動をする中学生～高校生
- ③暑い中仕事を頑張っている中高年の男性
- ④65歳以上のお年寄り

小児科外来で「孫は汗っかきだから、熱中症が心配で…」とおっしゃっているお年寄りの方々がいらっしゃいます。体温を調節する力が弱いのは子どももお年寄りも一緒ですが、お年寄りはもともと体に保っている水分が少ないので、実際に熱中症になりやすいのはむしろお年寄りの方々です。特にお年寄りの熱中症は屋内での日常生活中に起きやすいですので、注意が必要です。

4. 熱中症になったらどうしたらいいの？

先程お示したような症状が出た時にはどうしたらいいでしょうか。

まずは、意識がない・声をかけても反応がおかしい・まっすぐ歩けないなどの重い症状でないかを確認しましょう。このような時には、急いで病院を受診してください。

そうでなければ、まずは、すぐにその場で対応することが大切です。

基本は**①涼しい場所へ移動** **②薄着にして冷やす** **③水分・塩分の補給**です。

「熱くて具合が悪いから病院に行こう」というのは間違いではありませんが、実は病院で行う治療も上の3項目が基本になります。病院に来る前に、その場でできることをまず始めたいものです。



熱中症かなと思ったら、まずクーラーが効いた部屋など涼しいところへ移動しましょう。

体を冷やす方法としてはオデコに冷たいタオルを乗せる習慣がありますが、これはあまり効果がなく、太い血管がある首の付け根・わき・股の傍の太ももの付け根をタオルで包んだ氷や保冷剤で冷やすのがいいでしょう。体に水をかけて扇風機やうちわで扇ぐのも有効です。

よく「熱くて具合が悪いから点滴をしてください」と受診される方がいますが、通常の点滴は上の③にあたる水分・塩分の補給を行なっているだけです。口から水分を飲んで必要な分だけが腸から吸収される方が血管に直接水分を入れる点滴よりも効果的だという報告もいくつかあり、飲める状態であれば、病院に来る前に「まず飲む」という心がけが大切です。



では、どのようなものを飲んだらいいでしょう。水分摂取は来院するまでに皆さん行なっていることが多いですが、「塩分」を摂取できていないことが多いです。塩分は摂らずに水分ばかり飲んで体の塩分バランスが崩れるだけでも、ぼーっとする・だるいといった症状の原因となります。

最近では、経口補水療法(言葉が難しいですが、簡単に言えば口から飲む点滴治療のこと)が徐々に社会的にも広まってきており、OS-1®(上五島病院薬局前の自動販売機やドラッグストアにあります)など、とてもよい飲み物があります。スポーツ飲料水として販売されているもののほとんどは飲みやすいように作られていますが、塩分が少なめ・糖分が多めです。スポーツ飲料に塩を少し入れても糖分は多いままなので、沢山飲むと下痢の原因になることがあります。

自宅での飲み物の作り方としては、1リットルの水・小さじすり切り6杯の砂糖・小さじ半分の食塩を混ぜて作ることができます。これに少量の果汁や100ml程度のオレンジジュースなどを混ぜるとより飲みやすくなります。

このような飲み物が推奨されますが、水分だけでなく塩分も摂ろうと心がけることがまず第1歩です。また、できるだけ一気に飲みはやめて、一口ずつ(小さなお子さんであればスプーン1杯ずつ)から飲むように心がけましょう。

5. どうすれば熱中症にならずに済むの？

熱中症の予防の基本は、熱中症になりやすい状況を知ること・「自分は熱中症にならない」と思わないことです。

暑さを避け、服装を工夫し、こまめに水分摂取をしましょう。熱中症は、運動中や日中に労働中に発生する頻度が高いですので、学校の部活動や暑い場所での労働を行う場合には、熱中症対策を考えておくことが大切です。また、高齢者や小さなお子さんがいる家庭では、周りの家族が注意しておく必要があります。

6. 熱中症対策についてどこに相談したらいいの？

職場や学校で熱中症対策を考えておくことはとても大切ですが、その上では、正しい情報を得ておくことが必要です。

環境省の熱中症情報のホームページ(http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html)、予防情報(<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/kt/index.html>)にはより詳しい情報が記載されています。

日本スポーツ振興センター、中央労働災害防止協会、日本体育協会、環境保健部安全課などにもそれぞれの用途にあった情報が提示されていますので参考にしてください。

また、透析中の方や心臓が悪い方などは水分の取り過ぎにも注意が必要ですので、外来受診時などに主治医の先生に相談してみてください。

きちんと対策を練って、暑い夏を乗り切りましょう。

(小児科 北島 翼)

上五島病院 臨時職員募集のお知らせ

- 職 種 医療事務
- 募集人員 1名
- 年 齢 不問
- 申込期限 平成24年8月16日(木)まで
- 勤務時間 8:30~17:15
- 賃 金 上五島病院規則により支給
- 面 接 日 平成24年8月17日(金)15時~
上五島病院3階大会議室にて行います。
- 採用日 平成24年8月27日(月)

希望される方は、下記申込先へ履歴書を提出してください。

【お申込み・お問い合わせ】

上五島病院 総務係
〒857-4404 南松浦郡新上五島町青方郷1549-11
電話 52-3000



健診について

今回は、早期発見・予防のために重要な『健康診断』についてお話します。
メンバーは、医師(曜日で変わります)、看護師、メディカルクラーク、医事検診担当で他にも、放射線科、内視鏡室、検査室の協力のもと成り立っています。

《健診の種類》

当院では下記のような健診を実施しております。

◎特定健診(40歳~74歳対象)

国民健康保険+生活保護受給者・社会保険(加入者及びその家族)

◎基本健診(一般健診)(後期高齢者75歳以上対象)

◎がん検診(40歳以上)

胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・腹部エコー検査・

乳がん(40歳以上2年に1回)

子宮がん(20歳以上2年に1回)

骨粗しょう症(40・45・50・55・60・65・70歳の女性)

肝炎ウイルス(過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方)

胸部CT検査(40歳以上)

前立腺がん検査(40歳以上の男性)

◎生活習慣病健診

全国健康保険組合・船員中高年健診(受診券あり)

◎個人健診

就職、進学、免許更新などで利用する場合

◎事業所健診

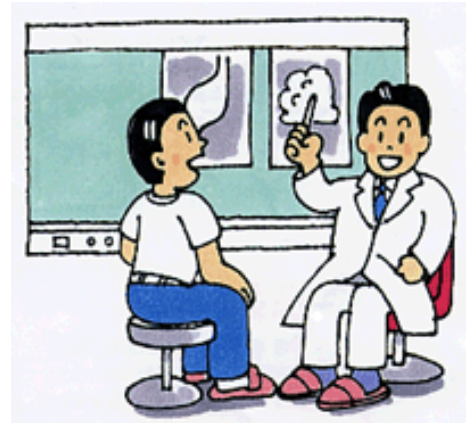
◎船員健診

●一括健診の場合(特定健診+がん検診)(基本健診+がん検診)

通常、役場で受け付けておりますが、当院に定期通院されている方は外来受診時お申し込み可能です。

●その他の健診の場合

上五島医事係までご連絡ください。



《検診を受ける方へ》

◇検診は予約制となっております。受診者が多いので、予約をせずに来られた場合、お断りすることがあります。ご協力をお願いいたします。

◇必ず朝絶食で来院してください。缶コーヒー、砂糖やミルクの入ったコーヒージュースなども採血前はやめてください。お茶・お水などの水分はかまいません。

◇朝、服用する薬で、糖尿病以外の薬は、朝6時ごろであれば服用してかまいません。

検診の流れは以下の通りです。

①2階検診室→②身体測定→③検診説明→④検査室→⑤診察→⑥終了(帰宅)

※胃カメラ実施する方は⑤診察(胃カメラの同意書)→胃カメラ→⑥終了(帰宅)

(医事係 田村 孝文)



平成24年8月の特診外来予定表

| | 泌尿器科 | 耳鼻科 | 循環器科 | 神経内科 | 皮膚科 |
|----------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------|------------|
| 8月1日(水) | | | | | 富村先生 午前 |
| 8月2日(木) | 松尾先生 午前(10時～)、午後 | | | | |
| 8月3日(金) | 松尾先生 午前、午後(～16時) | | | | |
| | | | | | |
| 8月6日(月) | | 原先生 午前(10時～)、午後 | | 調先生 午前 | |
| 8月7日(火) | | 原先生 午前 | | | |
| 8月8日(水) | | | | | 清水先生 午前 |
| 8月9日(木) | 竹原先生 午前(10時～)、午後 | | | | |
| 8月10日(金) | 竹原先生 午前、午後(～16時) | | | | |
| | | | | | |
| 8月13日(月) | | 穂山先生 午前(10時～)、午後 | | | |
| 8月14日(火) | | 穂山先生 午前 | 深江先生 午前(10時～)、午後 | | |
| 8月15日(水) | | | | | 休診 |
| 8月16日(木) | 志田先生 午前(10時～)、午後 | | | | |
| 8月17日(金) | 志田先生 午前、午後(～16時) | | | | |
| | | | | | |
| 8月20日(月) | | 山口先生 午前(10時～)、午後 | | | |
| 8月21日(火) | | 山口先生 午前 | | | |
| 8月22日(水) | | | | | 小川先生 午前 |
| 8月23日(木) | 大庭先生 午前(10時～)、午後 | | | | |
| 8月24日(金) | 大庭先生 午前、午後(～16時) | | | | |
| | | | | | |
| 8月27日(月) | | 畑地先生 午前(10時～)、午後 | | | |
| 8月28日(火) | | 畑地先生 午前 | 武野先生 午前(10時～)、午後 | | |
| 8月29日(水) | | | | | 竹中先生 午前 |
| 8月30日(木) | 志田先生 午前(10時～)、午後 | | | | |
| 8月31日(金) | 志田先生 午前、午後(～16時) | | | | |

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

～ 8月がやってきました ～

暑い8月がやってきました。

日本では、旧暦8月を葉月（はづき）と呼びます。現在では新暦8月の別名としても用います。葉月の由来は諸説ありますが、木の葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」「葉月」であるという説が有名です。他には、稲の穂が張る「穂張り月（ほはりづき）」という説や、雁が初めて来る「初来月（はつきづき）」という説、南方からの台風が多く来る「南風月（はえづき）」という説などがあります。また、「月見月（つきみづき）」の別名もあります。



「8月」の英語名「August」は、ローマ皇帝Augustus（アウグストゥス）に由来します。アウグストゥスは紀元前1世紀、誤って運用されていたユリウス暦の運用を修正するとともに、8月の名称を「Sextilis」から自分の名に変更しました。

よく見かけられる通説に、彼がそれまで30日であった8月の日数を31日に増やし、その分を2月の日数から減らしたため2月の日数が28日となった、というものがありました。

原発事故以来、節電が強く求められる昨今です。この7月から9月まで九州でも計画停電の案内がありました。協力するのは当たり前だとしても、健康を害してしまうようでは元も子もありません。屋外だけでなく屋内にいても油断せずに水分摂取を心がけ、毎日のきちんとした食事で栄養摂取することも忘れないようにしてください。

（広報委員会 舛田・清水）



○基本理念

地域と共に歩み、
信頼され親しまれる病院

○5つの行動目標

- ①信頼と満足の得られる医療の提供
- ②地域の基幹病院としての診療機能の充実
- ③地域における保健・医療・福祉の連携
- ④IT化によるさらなる医療の効率化
- ⑤地域における疫学研究と医療従事者の教育・研究の推進



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院
857-4404
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

電話 0959-52-3000
FAX 0959-52-2981
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>