

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Te・A・Te

特集

夏の日差しに「び」用心！

「熱中症」予防で

元気に夏をすごしましょう！

2012

夏

社会医療法人大健会



夏の日差しにご用心!

「熱中症」予防で 元気に夏をすごしましょう!

今年もまた暑い季節がやってきました。炎天下、キャンプやスポーツなど屋外で長時間行動することが多くなるこの時期、気温の上昇に身体がついていけず「熱中症」になる人が増えています。節電だからと言って暑さを我慢せず、正しい知識を持ってきちんとした“熱中症予防”をおこないましょう!



熱中症とは?

「熱中症」とは、体温のコントロールが崩れて体温が上昇し、からだに熱がこもってしまう状態をいい、熱疲労、熱けいれん、熱失神、熱射病を総称して「熱中症」といいます。

「熱中症」は、その場の環境はじめ健康状態など、さまざまな要因が絡み合って引き起こされます。「熱中症」のことをよく知り、まずは予防することが大切です。



総合内科診療部長
永島寿彦 医師

気をつけたい場所(環境)

- 高温多湿(体育館、浴室など)
- 通気性が悪い(気密性の高いビルなど)
- 日差しが強い(工事現場など)



熱中症

こんなタイプは要注意!

- 脱水症状がある人
- 広範囲に皮膚疾患がある人
- 心臓疾患・糖尿病・精神神経疾患の人
- 厚着の人
- 高齢者
- 肥満の人



予防

「熱中症」を防ぐためには



1 暑さを避ける



屋外 日陰を選ぶ、日傘をさす、帽子をかぶる。
室内 ブラインドや簾(すだれ)をかける。
扇風機やエアコンを使用する。

2 服装を工夫する



黒色系を避け、吸汗・速乾素材を選ぶ。襟元を緩める。

3 こまめに水分を補給する



スポーツドリンクや食塩水(水1ℓに1~2gの食塩)を飲む。

4 身体の状態や場所の状況を確認する



特に高齢者では、のどの渇きがなくても水分補給をおこない、部屋の温度をこまめに測ることが大切です。

症状

もしかして熱中症!?

このような症状があったら「熱中症」を疑いましょう!

頭痛、めまい、脱力感



熱疲労 …… 水分不足による脱水症状、血圧低下

お腹やふくらはぎのけいれん



熱けいれん …… 大量発汗による塩分不足

めまい、失神



熱失神 …… 炎天下や高温多湿の室内での活動による末梢血管の拡張に伴う血圧低下

吐き気、頭痛、意識障害



熱射病 …… 体温調節を行う中枢神経のマヒによる体温上昇(40℃以上)

最も死亡率が高い

対処

「熱中症」になってしまったら…

1 涼しい環境への避難



風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内などに避難する

2 脱衣と冷却



衣服を脱いで身体から熱を逃がす。
うちわや扇風機などで仰ぐことで身体を冷やす。
氷まくらなどで首、脇の下、ふとももの付け根を冷やす。
※救急隊を要請した時も、救急隊到着前から冷却を開始することが大切です。

3 水分・塩分の補給



意識がはっきりしている時には冷たい飲料水を飲む。
※意識障害がある時には、口からの水分補給は禁物です。まずは医療機関に搬送することが最優先です。冷却をおこないながら救急隊を要請するようにしましょう。





教えて! Doctor ドクター

熱中症編

テーマに関する素朴な疑問に
専門医がお答えします

Q&A



監修:小児科部長
杉本和優 医師

Q 子どもの熱中症で気を付けることは?

A 幼児や小児の場合、体温調節機能が未発達なため熱中症にかかりやすいと考えられます。予防のために保護者の方は、以下のことに気をつけましょう。

- ☑ 子どもを十分に観察し、顔が赤く大量に汗をかいているときなどは、涼しい場所で十分に休息をとらせる。
- ☑ 子どもは、「環境によって衣服を選ぶ、脱ぐ、着る」ということはできませんので、保護者の方が風通しのよい服装を選び、体温調節に気を付ける。
- ☑ 汗とともに電解質を失いますので、スポーツ飲料などでこまめに補給する。
- ☑ 体を暑さに慣れさせることも大切。日頃から適度に屋外で遊ばせ、暑さに体を慣らさせる。

Q もしも、子どもが熱中症になったら どうすればいいの?

A 第一に体温を早く下げることが大切です。以下の手順で手当てしましょう。

- ① 涼しい場所に避難させ、衣服を緩め、風通しをよくする。
- ② 冷たいタオルで体を拭き、脇の下、首の回りを冷やし、うちわであおぐなどする。
- ③ 水分や塩分の補給をする。吐いたりした場合は、気道を詰まらせないよう横向きに寝かせる。



⚠ 注意 ・症状が治まっても、すぐに動き回ったり無理をすると再発する恐れがあります。

「かかりつけ医」をお持ちですか?

大雄会のホームページであなたの近くの「かかりつけ医」が検索できます。

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態や病気のことなどを普段からある程度知っており、困った時には身近にいて適切なアドバイスをくれるお医者さんです。

地域のみなさまへより良い医療を提供するため、近隣の診療所の先生と大雄会は積極的に連携をおこなっています。

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索



熱中症の話

ヒトの体は、高温の環境では、発汗により体内の熱を体外に放散させて体温をコントロールします。お薬の中には、体温のコントロール機能を低下させ、体内に熱がこもり熱中症を起こしやすくするものがあります。以下のようなお薬を服用されている方は、普段から熱中症予防に心がけましょう。

熱中症における水分補給

発汗により、体内の水分やミネラル(ナトリウムなど)が大量に失われると、疲労感や吐き気、めまいなどの症状が現れます。また発汗機能が低下して体温が上昇し、意識障害や呼吸停止が起こる危険性も。このため意識がはっきりしているときには、スポーツドリンクや食塩水(水1Lに食塩1~2g)を摂取しましょう。意識障害や吐き気などで水分を摂取できない場合には、点滴が必要です。



⚠ 注意点

意識障害や吐き気で水分補給が困難なときは、体を冷やすなど応急処置をしながら速やかに医療機関を受診しましょう。

高温環境下で熱中症を起こしやすくするお薬

I 利尿薬

体内水分量の低下を目的に使用される薬剤で、高温環境下では発汗の低下をきたす。

II 抗コリン薬、抗ヒスタミン薬

汗腺機能の抑制により、発汗の低下を生じさせる。

III 抗精神病薬、抗うつ薬、抗不安薬

中枢神経系の抑制により、自律神経系の機能不全を介してうつ熱^{※1}を生じやすい。

※1 うつ熱: 病気によるものでなく、外部環境の異常(高温環境や放熱機構(冷却装置)のトラブル)によって生じる高体温。

⚠ 服薬の注意点

これらの薬剤を服用するとかならず熱中症になるわけではありません。また、その影響には個人差があります。服用中の薬剤を自己判断で中止したりせずに、気になることがございましたら、主治医や薬剤師等にご相談ください。

お薬のことで不安なことは薬剤師におたずねください。



薬剤師 後藤健志

大雄会 Information

市民公開講座を開催しました

5月20日(日)一宮市民会館にて市民公開講座を開催いたしました。
当日は好天に恵まれ、昨年開催した市民公開講座の参加人数を上回る約1,500人の聴講者の方々にご来場いただくことができました。
またアンケートにより多くのご意見、ご感想をいただきありがとうございました。
ご来場頂いた方々に厚くお礼申し上げます。
この誌面では一部をご紹介します。



日時：2012年5月20日(日) 9:30～12:30

場所：一宮市民会館



社会医療法人大雄会
人工関節センター長
中根邦雄氏

「正座ができる新しい人工関節」～人生を変える～

人工関節手術は、関節軟骨がすり減ってO脚になっていたり、リウマチが原因でX脚になってしまった場合に行われます。手術を受ける年齢に制限はありません。

当院では、日本人のための正座ができる人工関節手術を考案しました。欧米人の大腿骨はまっすぐですが、日本人は正座などの日本式生活のため、大腿骨の膝の上は約7.5度から10度程湾曲しています。この湾曲した大腿骨にピッタリ合った人工関節を入れるのです。また、熟練の技を必要とする後十字靭帯を残す手術法を選択しており、脱臼の心配なく安定した歩行が可能です。リハビリにより、退院時には膝が120度曲がるようになるため、退院後のリハビリは不要で、運動制限もありません。人生が大きく変わります。一年以上治療して、膝、股関節の痛みが治らずお悩みの方は、ぜひご相談ください。

「中高齢者の家庭における健康づくり」

マジック体操で肩こり・腰曲り・膝曲りさようなら～重力を意識して～

筋肉が衰えてくる中年以降、鍛えようとして無理にストレスを加えると、障害が出る危険性があります。大事なことは自分の健康状態と何のために、どんな運動をしたらいいかを知ること、そして何より続けることです。

椅子から立ち上がる時、通常体を少し前に倒しますが、それをせず、まっすぐに立ち上がるのは難しいものです。ところが足を閉じるように、膝を内側方向に抑えて10秒数えるとスッと立ち上がれます。これは、普段あまり使っていない、立ち上がる時に動く筋肉を目覚めさせたからです。

重力がかかる地球上で、無意識に、人間の脳は最小限のエネルギーで生活できるようにしています。その中で意識してトレーニングすると、小さな負荷でも脳から筋肉への命令がよく行くようになりますので、意識して運動し、脳と筋肉の再教育をしてください。



愛知医科大学名誉教授
丹羽滋郎氏



キャスター
草野 仁氏

「いつでもチャレンジ精神で」

日本人の素晴らしい特性の中に、私は年齢に対する極めて繊細な神経があると思います。自分と周りの方の年齢を常に考慮し、年上の相手にきちんと敬語を使い、敬意を表現することができるなど、美德の面が大きいと思いますが、逆にマイナス面もあると思います。例えば、50歳の方が「英語が話せれば」と思ったとき、英語学習に取り組む前に年齢というハードルを置いて諦めてしまうような場合です。

基本的に年齢は、何か事をなそうとする場合の阻害要素にはなりません。思い立った時がその件についての適齢期だと考え、しっかり取り組み、新しい発見、可能性につながっていき、長寿時代を充実感を持って、生き抜けると思います。

詳しくは院内設置の載録の記事やホームページをご覧ください。



数字でわかる大雄会

DAIYUKAI DATA

大雄会に関する数字をわかりやすく紹介します。

■ 2011年8月に大雄会の救命救急センターに受診された熱中症の患者数 (疑い含む)

22人

ちなみに

■ 一宮市の連区は



23連区

(2012年5月1日現在)
※出典:一宮市HP

昨年8月の一宮市の平均気温は28.2℃。最高気温は37.4℃の日があり、真夏日(最高気温が30℃以上)は27日間、猛暑日(最高気温が35℃以上)は9日間あり、暑い日が続きました。気象庁の長期予報では今年も暑い夏が予報されていますので、熱中症には十分ご注意ください、良い夏をお過ごしください。

■ 大雄会病院の平均在院日数 (2011年8月)

13.8日

ちなみに

■ 2012年4月の一宮市の平均気温は



13.6℃

※出典:一宮市消防本部HP

「平均在院日数」とは、平均して1人の患者さまが何日入院していたかを示す数字です。厚生労働省によると、全国での平均在院日数は、30.8日(2011年8月)となっています。大雄会の平均在院日数が短いのは、救急医療と高度専門医療を提供する急性期病院であるためです。これからも地域の中核病院としてみなさまの期待に応えられる、先進的で質の高い病院として努力して参ります。

施設紹介

当会は4月1日に社会医療法人として認定されました。



総合大雄会病院

〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211(代)



大雄会第一病院

〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211(代)

健診センター ☎0586-26-2008(直通)



大雄会クリニック

〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211(代)



老人保健施設アウン

訪問看護ステーション・アウン

〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
☎0586-78-1111(老人保健施設アウン)
☎0586-51-0031(訪問看護ステーション・アウン)



音羽デイサービスセンター・アウン

新生訪問看護ステーション・アウン

〒491-0045
一宮市音羽三丁目8番13号
☎0586-28-5000(音羽デイサービスセンター・アウン)
☎0586-28-5633(新生訪問看護ステーション・アウン)



大雄会 ルーセント クリニック

〒451-6003 名古屋市西区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内

☎052-569-6030(健診センター)

☎052-569-6031(内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙 伊東義さんとご家族

今回のロケ地は一宮の多加木公園に隣接する緑道の噴水前です。この緑道は全長700mあり、平成7年度に都市景観大賞を受賞しているきれいな遊歩道です。撮影当日は残念ながら風が強く、出来たシャボン玉も一気に飛ばされる状態。過酷な撮影となりましたが、熱中症や強風にも負けない爽やかな笑顔を撮影する事ができました。

企画・発行:

社会医療法人大雄会 経営企画課

☎ 0586-24-2565

☎ kouhou1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>

だいゆうかい

検索

カラダを磨く。



釜揚げ饅頭 鈴家(すずや)

夏の元気は、スパイシーなカレーうどん&天ぷらで! 「地元で親しまれる店」がモットーの讃岐うどん専門店

「香川でうどん巡りをし、そのおいしさに感動したんです」と話す店主・鈴木さんは、もともと和食の料理人。讃岐うどんの専門店をと一念発起し、大阪の人気店で修業を積んだ後、この店をオープンさせました。そんな鈴木さんがこの夏オススメするのは『天ぷらざるカレーうどん』。コシの強い手打ち麺とスパイシーなカレーとの相性は抜群で、カレーには健康にいいといわれる「ターメリック(うこん)」をはじめ、身体に嬉しいスパイスが豊富。野菜中心の天ぷらは栄養バランスもよく、オレイン酸が豊富な「米油」でカラリと揚げているため、胃にもたれにくいのだそう。高齢の方や小さいお子さまでも美味しくいただけます。



●店主の鈴木さんと管理栄養士の資格を持つ奥様。



●朝早くから仕込みの準備に入ります。

天ぷらざるカレーうどん
(¥1,290)



●野菜と肉がたっぷり溶け込んだコクのあるルーは、ピリリとしたクセになる辛さが人気。



●大切に育てられた新鮮な卵をぜひ食べていただける“卵かけごはんセット”は隠れ人気メニューです!

メニュー紹介

ひやかかけ (冷たいだしのかけうどん)	¥490
讃岐カレーうどん	¥750
納豆月見うどん	¥750
紀州梅干しぶっかけ	¥870

※その他うどんとご飯物のセットメニューもあります。



●一宮市奥町字宮東43-1
●0586-61-3030
●11:30~14:30、17:30~21:00
●月曜日、第3火曜日

from
管理栄養士



管理栄養士
大谷景子

私のイチオシ、カレーうどん。
やみつきです!



福沢産。色濃いのスッキーニ

一宮市(玉野)産。ヒナから育て、自家配合飼料を用い臭みがないのが特徴。

木曾川産

こしづ(越前)ネギは千秋産(10~4月)

うどんもやっぱり“地元”が一番!

「地産地消」という言葉をご存知でしょうか? 「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。流通のためトラックで遠くまで運搬することなく、エコで生産者の顔が見れて安心安全。何よりとれたては美味しい!

「とれたての美味しい野菜を食べてもらいたい」それが店主のこだわりです。食材はできるだけ地元のものを使い、直接農家の方から仕入れているものもあるそうです。

私もとれたてのナスの天ぷらを頂きました。ナスがととても甘く、いつも食べている天ぷらとは一味違いました。

“とれたての野菜をすぐに頂く”あたり前のようで、とても贅沢な事なのかもしれませんね。