

やすらぎ

8月号 / No. 353

平成23年8月1日発行

富山赤十字病院

TEL(076)433-2222

発行責任者 粟林弘明

編集責任者 桑間直志

熱中症 ～重症化させないために～

第3内科 高田 裕之

はじめに

毎年夏になると熱中症で体調を崩して、救急車で病院に搬送されるニュースがしばしば報道されます。今年6月に全国で救急搬送された人は、昨年と比べて約3倍の6800人、うち15人が搬送後に亡くなっています。地球温暖化に加え、福島第一原発事故に伴う電力不足の懸念から節電ムードが広がっていることも影響しているのかもしれない。正しい熱中症対策を行いその発症を予防すること、もしも熱中症になってしまった場合も軽症のうちに対処することが重要です。



熱中症とは

熱中症とは暑いところに長時間いたり、激しい運動をしたりすることで体温を一定に保つことができなくなり高体温になる状態です。熱中症はその重症度によって次のように分類されています。

熱中症 度：熱中症の中でも軽症であり、体温はあまり上昇しません。暑いところや炎天下で一時的に意識が消失する立ちくらみのような状態を「熱失神」といいます。また多量の発汗に対して水のみを補給して塩分不足がおこり、筋肉のけいれんがおこる状態を「熱けいれん」といいます。

熱中症 度：度よりも重症で体温が上昇し始めます。倦怠感、頭痛、めまいなどの症状が出現し、脱水によって脈が速くなったり血圧が低下したりする状態で「熱疲労」といわれます。対処が遅れると

熱中症 度へ進行します。

熱中症 度：熱が体の中にもって40度以上の高体温となります。意識障害、腎不全、血液障害などを認め、「熱射病」といわれます。死亡する場合もある重篤な状態です。

どんな時に熱中症はおきやすいか

熱中症は若い人から高齢者まで誰でもおこる可能性があります。その原因は様々です。10～20歳代の男性には炎天下のスポーツによる発生が多いです。30～60歳代の男性には肉体労働による発生が多いです。一方、高齢者は日常生活において屋内での発生も多いのが特徴です。

日常の健康管理上注意すべきことは、睡眠不足、体調不良、前日の大量飲酒、感冒等による発熱、下痢などによる脱水です。糖尿病、心疾患、腎不全などの基礎疾患も熱中症の危険性を高めます。

熱中症にならないために

最近では天気予報などで熱中症に関する注意報や警報も出ていますので、これらの情報から、熱中症の危険が予想される時には次のようなことに気をつけてください。

夏期の屋外の運動は真昼の時間帯を避け、直射日光の当たらない日陰を利用するようにしましょう。

体を暑さに慣らすため、1日1度は暑いところに行きましょう。ただし、その後は必ずクーラーなどで十分体温を下げるのが大切です。

吸湿性や通気性のある薄手の素材で風通しのよい

服装を心がけましょう。屋外の運動では、熱を吸収しにくい白っぽい衣服にして、帽子の着用も考慮してください。

こまめに水分、塩分補給を行いましょ。水分だけを補給すると筋肉のけいれんや、はきけ、めまい等がおこりますので、水ではなく食塩水やスポーツドリンクを摂るようにしましょ。ただし通常のスポーツドリンクには糖分も多く含まれていますので、低カロリーのスポーツドリンクや経口補水液（病院2階の自動販売機にも売っています）がより望ましいです。

もし熱中症になってしまつたら

熱中症のいずれの病態においても、速やかに涼しい環境に移動させ、高体温であれば冷却することが最も重要です。余計な衣服を脱がせ、鼠径部や頸部、腋窩（わき）の冷却を行いましょ。意識がしっかりしていれば水分、塩分補給も行います。熱中症

度であればこれらの処置で回復してくることがありますが、症状が改善しない時、度や度の症状があればすぐに病院へ搬送しましょ。

熱中症は早期の治療が奏効すれば後遺症を残すことなく救命が可能な病気ですが、年間200～400人が死亡していることも事実です。熱中症はいかに予防するか、発症してしまつた場合でもいかに重症化させないかが重要なのです。



第5回 公開健康講座

日時：平成23年9月28日(水)午後6時00分から 場所：サンフォルテ ホール



～知っておこう！ワクチンで予防できる病気～

第1部

小児ワクチン

演題「細菌性髄膜炎から子どもを守る！」

小児科医師 柴田 幸

第2部

子宮頸がん ～最新の話～

演題「子宮頸がん」ってどんな病気？

産婦人科医師 常松 梨紗

演題「子宮頸がん」にならないために

第1産婦人科部長 桑間 直志



災害拠点病院に認定

富山赤十字病院が災害拠点病院（地域災害医療センター）に、7月1日付で認定されました。

このコーナーでは、「皆さまの声」(ご意見箱)等からお寄せいただいた
ご意見、ご要望に対する当院の対応についてお知らせします

(ご意見・ご要望)

エコー検査にて、新人さん(?)に説明されるのは分かりますが、患者の立場からすると気持ちの良いものではありません。

寝ている横で、いろいろ話しをされると非常に不安でした。

せめて、事前に「 の理由で、2人で行います。ご了承下さい」と説明が欲しかったです。

「病院からのお答え」

「不愉快な思いをさせて申し訳ございませんでした。当院では富山大学医学部6年生の臨床実習を4月下旬より6月下旬まで毎年受け入れております。実習にあたっては検査開始前に指導医あるいは学生自身が自己紹介をして患者さんに実習への協力の同意を得よう指導しております。今回の事例は月曜日でおそらくその日は、実習の初日であったため十分な説明ができなかったものと思われます。

今回、指導医と学生には実習開始前に患者さんに分かりやすい説明をして同意を得よう再度徹底いたしました。なお実習に協力したくない場合は、遠慮なく申し出て下さい。その場合でも、患者さんが不利益を受けることはございません」
放射線科部長

(ご意見・ご要望)

医療精算機での精算時の請求明細書はいつから出るようになりますか?1年が経ったかと思えますが...

「病院からのお答え」

「昨年4月より患者さんを対象に個別の診療報酬の算定項目が分かる明細書の発行が義務化されました。ただ、自動精算機のように明細書の発行に改修等が必要な場合は当面の間免除となっています。

中央会計4番では、不要との申し出がない限りすべての患者さんに明細書を発行しておりますので、お手数ですが明細書を希望される方は4番会計での精算をお願いいたします」

医事サービス課

(ご意見・ご要望)

平日午後、土曜日の診察をしてほしいです。

「病院からのお答え」

「平日の午後の診察は、一部の診療科(手術のため)を除き行なっておりますが、土曜日については申し訳ありませんが休診とさせていただきます。

なお、当院を受診されている方で救急対応が必要な場合は時間に関係なく電話でご連絡ください」
総務課

(ご意見・ご要望)

病院で用意してもらっているパジャマの件ですが、いつもパンツのゴムがゆるく歩いているうちに下がってきます。

定期的にゴムのゆるみをチェックした方がいいのではないかと思います。ちなみに私は、LLを着用していますが、特別やせている訳でもありません。

一度検討して下さいようお願い致します。

「病院からのお答え」

・「寝具等を委託しているワタキューに伝えたと、毎回チェックは行なっていますが、再度徹底します」との内容にて回答がありました」
管財課

・「病衣をお渡しする時に、病衣に不備がないか確認しているのですが、ご不便をおかけいたしました。病衣の返却時には病衣のひもがついているかどうか、ゴムのゆるみがないか確認をできる限り行っています。着用してご都合が悪ければいつでも交換いたしますので遠慮なく申し出て下さい」
看護部



8・9月健康教室等のお知らせ

患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください 【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業部(内線2322)

教室・外来	内 容	実施日	時 間	場 所	担 当	申込窓口
糖尿病指導コース	食事療法	毎週火曜	14:00～15:30	3階討議室	栄養士	外来通院の方は 内科外来
	病気・生活の話	毎週水曜	14:00～15:30	3階討議室	医師	
	口腔衛生について(「病気・生活の話」と一所に)	8月17日 9月21日	14:00～14:30	3階討議室	歯科衛生士	
	薬の話	毎週木曜	14:00～14:30	9F-西病棟説明室	薬剤師	
食事指導コース	糖尿病の検査	毎週金曜	14:00～14:30	3階討議室	検査技師	入院中の方は 病棟看護師
	運動の話と実技(運動の実技は主治医の許可を受けてください)	毎週金曜	14:30～15:00	3階リハビリ室	理学療法士	
	昼食会	9月22日	11:30～12:30	看護専門学校2階調理室	栄養士	
安産教室	腎臓病教室(慢性腎不全の食事療法)		9月21日	14:00～15:00	3階講義室	主治医
	1コース ～イメージしよう体の中を！～	・おなかの中の赤ちゃん ・妊娠中の体	8月5日 9月2日			
	2コース ～自分と向き合ってみよう！～	・妊娠中の過ごし方 ・食生活と体重コントロール	8月12日 9月9日	14:00～15:30	化学療法棟1階会議室	医師 助産師
	3コース 楽しく学ぼう！いとお産	・お産に向けての準備 ・お産のリハーサル(お産の経過・呼吸法・補助動作)	8月19日 9月16日			歯科衛生士
4コース おっぱいのひ・み・つ	・おっぱい生活のすすめ ・授乳と育児	8月26日 9月30日				
禁煙教室	禁煙についての相談と講義	第1～4金曜	15:00～15:30	病棟説明室 第1:6F-東 第2:6F-西 第3:7F-東 第4:9F-西	保健師	申込不要
禁煙外来	禁煙についての内服治療を含めた支援	第1～4金曜	午後	呼吸器外科外来診察室	医師	主治医 地域医療連携室
助産師母乳外来	乳房マッサージ・育児相談・授乳相談	毎週火曜	13:00～15:30	産婦人科外来第3診察室	助産師	7F-西病棟 産婦人科外来
助産師外来	妊娠中、分娩から産後の育児についての相談、アドバイス	毎週月～金曜	13:30～16:00	産婦人科外来第3診察室	助産師	産婦人科外来
看護相談	糖尿病相談(療養上の留意点、自己血糖測定など)	毎週月～金曜	8:30～17:00	9階外来看護指導室	看護師	内科外来
のびのびサークル	食育相談	第2木曜	10:00～11:00	化学療法棟1階会議室	栄養士	申込不要
	母乳育児期間中の母子の集い(ホームページをご覧ください)	第4木曜	10:00～11:30	化学療法棟1階会議室	保健師 助産師	申込不要
赤ちゃん健診	当院で生まれた赤ちゃんの発育チェック、赤ちゃん体操、母乳育児相談など	毎週火曜	13:30～15:00	化学療法棟1階会議室	保健師 助産師 看護師	7F-西病棟
	ミニレクチャー くすりの飲み方について	8月24日	14:00～14:30			
やすらぎの会	交流会	8月24日	14:30～15:00	化学療法棟1階会議室	医師 薬剤師	主治医 看護師
	1. 口腔内のケアについて 2. 医療費について	9月14日	13:30～14:30		がん相談員等	がん相談支援センター
れんげそこの会	交流会	8月10日	14:30～15:00			
	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	8月10日	14:00～15:00	9F-西病棟説明室	9F-西スタッフ	申込不要
ストリー外来	ストリーの説明(手術前)・手術後の定期的なフォローアップなど	毎週火曜	13:30～15:00	外科外来診察室	医師 看護師	外科外来