



JA長野厚生連安曇総合病院

きずな

第270号

発行所:〒399-8695
北安曇郡池田町池田3207-1
TEL(0261)62-3166代
JA長野厚生連安曇総合病院
発行責任者:院長 中川 真一
編 集:きずな編集委員会
http://www.azumi-ghp.jp/

楽しい夏を過ごすために

熱中症について

内科医師 市山 崇史

毎日暑い日が続いています
がいかがお過ごしでしょうか。
たとえ暑くても農家の方は畑
や田んぼでのお仕事が、学生
の皆さんはクラブ活動、お父
さん・お母さんはお子さんと
一緒にお出かけ等々、屋外で
過ごす機会は多いと思います。
今回は暑い夏を無事に乗り切
るために熱中症について取り
上げてみたいと思います。
ヒトの体には体温を調節す
るシステムが備わっています。
脳で温度を感じ、暑い時には
血管を広げ熱を逃がし、汗を
出すことで水分が蒸発する熱
を利用し体を冷やします。寒
い時には、血管を細くし熱が

逃げにくくし、筋肉を震えさ
せることで熱を生み、体を温
めるといったものです。

熱中症はこのシステムにト
ラブルが生じる事で体の調子
が悪くなる病気の総称です。

熱中症は大きく熱失神・熱
けいれん・熱疲労・熱射病の
4つに分けられます。

熱失神：暑い中でめまいや失
神をおこすこと

体温調節のために全身の血
管が広がることで、血圧が下
がります。この時、脳に十分
な血液がまわらずにクラツと
するので、冷房が効いた涼
しい部屋から、急に暑い屋外

に出ると起こります。そのよ
うなときは座って体が慣れる
まで少し休みましょう。また、
急激な温度変化を避けるのも
予防法の一つです。

熱けいれん：暑い中での運動
や作業中に起こりやすい痛み
を伴った筋肉のけいれん

暑いとたくさん汗をかきま
す。水分補給は大事だと、お
茶や水を飲んでいる方は多い
と思います。しかしこれが盲
点です。汗をかくことで水分
だけではなく、たくさんの塩
分も失われます。身体は絶妙
な塩分バランスで動いている
ので、汗で必要以上に塩分を
失うと正常に機能しなくなり
ます。これが熱けいれんの原
因です。スポーツドリンク等
を用意して水分補給だけでなく、
塩分補給も忘れないよう

にしましょう。甘いのが苦手
という方は塩飴等もお勧めで
す。

熱疲労：たくさんの汗をかき
脱水症状を伴った状態。体温
が正常より高めになり、めま
いや頭痛、吐き気・倦怠感を
伴います。

たくさん汗をかいた時、
適切な水分・塩分補給が無い
と体は、脱水状態となります。
そうなると、本来暑さに対し
て血管を広げて体温調節をし
ていた体は、水分が足りない
状態で血圧を保つために血管
を細くするように働きます。

熱が体にこもりやすくなり、
全身の血管が細くなるために
血の巡りが悪くなり、吐き気
や頭痛などの症状が現れます。
予防はこまめな水分・塩分補
給と適度な休憩です。症状が
重くなる前にこの段階でしつ
かりと休憩をとることも重要
です。

熱射病：汗が止まり皮膚は赤
く熱っぽくなります。体温は
39℃をこえることが多く、め
まい・吐き気・頭痛にとどま

らず、意識障害や昏睡、全身
けいれんなど重篤な体の症状
を伴います。

暑さに対する体の調節機能
が壊れてしまう状態です。脳
の温度を感じる部分も異常を
きたし体温がどんどん上がり
ます。この状態では水分を補
給しようとしても、吐き気が
強かったり、意識が朦朧とし
ているため、飲むことが難し
くなります。体の臓器にも様々
なトラブルが生じ、命の危険
性も高くなりますので、速や
かに病院へ行き、点滴を含め
た治療を行う必要があります。

楽しい夏を過ごすために、
適度な水分・塩分補給と十分
な休憩を忘れないようにして
ください。但し、冷たい物の
摂り過ぎは逆にお腹を壊すの
で注意してくださいね。

新任医師紹介



整形外科医師
狩野 修治

平成21年7月より整形外科医として働かせていただいたいる狩野と申します。群馬県渋川市というところで、伊香保温泉まで車で10分といったところの出身です。中学までは野球部でがんばっていたのですが、高校では諸事情のため続けられませんでした。趣味はドライブくらいしかありませんでしたが、今後ふやしていくつもりです。



整形外科医師
高梨 誠司

こんにちは。7月から安曇総合病院整形外科に勤務することになりました高梨誠司です。簡単に自己紹介させていただきます。

高校生まで主に東京で育ちましたが、両親は長野県出身です。趣味はスポーツ全般、ドライブなどでしょうか。

2004年に信州大学医学部を卒業し、卒後6年目となります。長野赤十字病院で2

平成16年に信州大学を卒業後、初期臨床研修の一期生として松代総合病院で研修を行いました。平成18年より信州大学の整形外科に入局後、飯田私立病院、相沢病院で働いておりました。整形外科医として4年目と未熟者です。平成21年7月より安曇総合病院で働かせていただき、病院のシステムも電子カルテもまだまだ不慣れな状態です。実力だけでなく実務面でもいろいろご迷惑かけることがあると思われませんがよろしくお願いたします。

年間の初期研修を行い、信州大学整形外科に入局。その後諏訪赤十字病院、相沢病院で勤務してきました。

今までは外傷の治療を中心に勉強してきましたが、ここ安曇総合病院では変形性関節症や腰部脊柱管狭窄症という慢性疾患の手術が数多くあり、学ぶことが多いです。

地域の皆様の役に立てるよう、多くを吸収し、スキルアップできるように精進していきたいと思えます。よろしくお願いたします。

薬のちよっぴい話

薬剤部 鎌倉 藍子

今回はこの場を借りて薬剤部からお伝えしたいことを載せたいと思います。普段地域の皆様からよく聞かれる薬の疑問についてお答えしようと思えます。

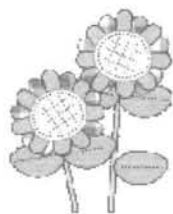
Q 薬の有効期限はどれくらい？

A まず薬局などで売られている市販の薬についてですが、一般的に外箱や容器に記載してある使用期限または有効期限が目安になります。開封後の錠剤・カプセル剤・粉薬・軟膏・座薬はだいたい6ヶ月〜1年以内、眼薬は1ヶ月程度。ただし室温保存（1〜30℃）で直射日光、多湿を避けたもの、水薬・目薬・座薬などは冷蔵庫に保管しておいたものに限りです。

飲み残したシロップなどの液体の飲み薬は、砂糖などで甘みを付けてあるものが多く細菌が繁殖し変質しやすいので、処分するようにして下さい。

次に病院や調剤薬局で調剤された薬についてですが、調剤された薬は患者様のその時の症状や体質に合わせて処方されたもので処方された日数だけ品質が保たればよいので、有効期限は書いてありません。

処方日数が過ぎた薬は実際にはすぐ無効になってしまいうわけではありませんが、服用しても良いかというところが不安ではありません。処方期間が過ぎている場合は病気や体の状態が変化している可能性がありますので、ご自身の判断で飲んだり使ったりしないようにして下さい。



Q なぜ院外処方なの？

A 院外処方とは医師が発行した処方せんを、病院ではなく町の保険薬局で調剤するシステムのことです。

院外処方により、病院薬剤師は入院患者様の調剤、注射薬調製や服薬指導に

より時間をかけられるようになります。外来患者様の処方チェックや服薬指導などは町の薬局でよりきめ細かくできるようになります。薬の待ち時間や調剤過誤が少なくなるなどのメリットもあります。

またかかりつけ薬局を決めると、複数の医療機関からの重複投与や相互作用のチェック、薬歴などの管理ができ、より安全にお薬を飲んでいただけるようになります。しかし保険薬局に行く手間が増えたり、患者様が負担する金額が高くなることもあります。ご負担をかけることもありますが、より安全に確実に薬を服用していただくための、患者様を守る制度であることを是非ご理解ください。



当院について思っていることを入院患者様にお尋ねしました。

☆何度かお世話になっていますが、ごはんがいつもおいしいと感じます。食事の時間が楽しみです。

〈80代 男性〉

☆入院してから何も食べられない日が続きました。今までこんなに食事をしないことはありませんでした。20日ぶりに食べれたごはんの、あの一口のおいしかったこと、今でも忘れられないです。ずっと面倒を見て下さった多くの方々に感謝したいです。

〈70代 女性〉

☆この病院に限ったことじゃないけど、食事をおいしいと感じたことがない。贅沢は言えないけど、温かいものを温かいうちに食べれば、ちょっとは違うのかなあという気がするんだけど。

〈50代 男性〉

☆他の病院から転院してきたんだけど、ここはリハビリが充実していてすごく良かった。〈80代 女性〉

☆体の自由が効かない為、食事を食べさせてもらっています。こっちの身になって気に掛けてもらっているので、特に不自由は感じてないです。いつも有難く思っています。〈40代 男性〉

☆リハビリを手厚くやってもらって感謝しています。おかげ様で、入院した頃に比べてだいぶ調子が良くなりました。〈60代 男性〉

今回の質問に対する回答は、食事とリハビリに関する内容が中心でした。主に食事に関する内容が多く、入院生活の中で、食事は最大の関心事であると受け止めている患者様が多いことが窺えました。

トピックス・アズミ

▼8月7日、高校生一日看護体験が行われる予定です。

▼8月27日、大町第一中学校職場体験が行われる予定です。

▼8月28日、ホームヘルパー養成研修了式が行われる予定です。

お知らせ

第59回厚生連体育大会が7月25日、26日に行われました。結果は次のとおりです。

【野球】

鹿教湯三才山リハセンター

0-2 安曇総合病院

篠ノ井総合病院

5-2 安曇総合病院

【排球】

佐久総合病院

2-0 安曇総合病院

【卓球(男子)】

篠ノ井総合病院

4-1 安曇総合病院

【卓球(女子)】

松代総合病院

5-0 安曇総合病院

ボランティアコーナー

梅雨も明け、入道雲に本格的な夏の到来を感じる今日この頃です。

さて、ボランティア運営委員会では、毎月第4金曜日に

グリーンワークを行っております。院内職員やボランティアの方の協力で7月には北側駐車場沿いのバラ園にバラを7株増やしました。色合いもきれいなバラを増やしましたので、お通りの際にはどうぞご覧ください。

また、3名の方が新しくボランティアを始めてくださいました。これからは様々な場面でお世話になると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

11月には、ボランティア講座を開催予定でいます。開催の詳細については随時このコーナーでもお伝えしていく予定です。

編集後記

今年も暑い季節がやってきました。毎年この時期になると夏バテに困っている方もいるのでは？私は夏バテ対策に、冷たい物をたくさん取らないよう注意しています。長いようで短い季節、楽しいこともたくさんあると思います。そんな楽しい時間を元気に過ごせるよう、体調には気をつけてください。

安曇総合病院理念

および基本方針

〈理念〉

私たちは、地域の皆さまの健康を守るため、親切で安全な医療活動に努め、ホスピタリティあふれる病院づくりをめざします。

〈基本方針〉

- ① 医の倫理を守り全ての患者さんの権利を尊重し、平等で安全な医療・福祉サービスを提供します
- ② 地域のニーズに応じた救急医療体制の充実を図ります
- ③ 地域医療機関と連携し、在宅医療を支援します
- ④ JA厚生事業を推進し、保健予防活動を通じて皆さまの健康増進に貢献します
- ⑤ 臨床研修に取り組み、信頼される医療人の教育育成に努めます
- ⑥ 文化・研究活動を積極的に展開し豊かな地域づくりに貢献します

当院は2004年に厚生労働省から臨床研修指定病院の指定を受けています

安曇総合病院臨床研修理念

- 1、医師として基本的な診察能力・態度・技能・知識を身につけ、広い視野で医療ができることを目標とする
- 2、患者に対し誠意を持ち心の通った診察ができる医師を育成し、医学の進歩と地域医療の発展に貢献する。

《 担 当 医 表 》

平成21年8月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科(一般)初診	岡田光代 市山崇史	東方壮男 塩月記代	川上裕隆 市山崇史	岡田光代 (交代制)	早野敏英 塩月記代	川上裕隆 市山崇史
	内科(一般)再診 (予約制)	川上裕隆 東方壮男 林田研介	川上裕隆 岡田光代 林田研介 市山崇史	早野敏英 東方壮男		中川真一(9時30分~) 川上裕隆 林田研介	早野敏英 岡田光代
	循環器内科	東方壮男	池田宇一(信大)	東方壮男	千田啓介(信大)	東方壮男	
	呼吸器内科	岡田光代 (市山崇史)		市山崇史	岡田光代	花岡正幸(信大) (第1・3・5のみ)	藤本圭作 (信大:第1のみ)
	神経内科	中川真一 (9時30分~)	林田研介	中川真一 (10時~)	林田研介(10時~)	林田研介	林田研介
	血液内科		川上裕隆	川上裕隆			
	消化器内科		新井 薫(午後) (予約のみ)				
専門外来 (信大医師)				一條哲也(肝臓) 上條祐司(腎臓)		信 大 (リウマチ・膠原病)	
精 神 科 ・ 心 療 内 科	精神科 心療内科	村田志保 中村伸治 長村哲周 樋端佑樹 (信 大)	村田志保 中村伸治 長村哲周 樋端佑樹	村田志保 中村伸治 古田 康 衛藤高明	交代制	村田志保 長村哲周 衛藤高明	中村伸治 長村哲周 樋端佑樹 衛藤高明
	認知症外来		交代制				
小 児 科	午前	信 大 原 敏博	保刈 健 (原 敏博)	原 敏博 (保刈 健)	保刈 健 (原 敏博)	原 敏博 又は 保刈 健	信 大 (原敏博又は保刈健)
	午後	特殊外来(予約)	乳児検診(予約)		慢性疾患(予約)	慢性疾患(予約)	
外 科	一般外科	金谷 洋	佐藤敏行	佐藤敏行	金谷 洋	金谷 洋	佐藤敏行
	呼吸器外科	花岡孝臣(午後)			花岡孝臣		花岡孝臣
	形成外科		池上みのり(信大) (13時から診療)				
	乳腺内分泌外科			信 大(乳腺) (完全予約制)		信 大(甲状腺)	
整 形 外 科 (受付10時30分まで)	最上祐二 高梨誠司 柴田俊一 (受付9時30分まで)	谷川浩隆 狩野修治 柴田俊一 高橋 淳(信大)	最上祐二 狩野修治 柴田俊一	谷川浩隆 狩野修治 高梨誠司	谷川浩隆 最上祐二 高梨誠司 畑 幸彦(信大)	(輪 番)	
皮 膚 科	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香 こども外来(15時~17時)	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	河内繁雄 吉川美香	
泌 尿 器 科	平林直樹	平林直樹 (午後から診療) (受付15時30分まで)	石塚 修(信大)	平林直樹 (午後から診療) (受付15時30分まで)	平林直樹	平林直樹	
産 婦 人 科	信 大	曾根原衛雄	信 大	藤巻達男	信 大		
眼 科	太田いづみ	今井玲子		太田いづみ・今井玲子 (午後コンタクトレンズ要予約)	太田いづみ (受付10時まで)	今井玲子	
耳 鼻 咽 喉 科		信 大 (14時から診療)			信大(14時から診療) (第2・4土曜の前日のみ)	信 大 (受付11時まで)	
放 射 線 科	信 大			信 大			
麻 酔 科 (受付11時まで)	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	松本正紀	
リハビリテーション科	緒方洪之	狩野修治	緒方洪之	中川真一	柴田俊一		
歯科口腔外科	中篤哲・酒井洋徳	中篤哲・酒井洋徳 信 大(午後)	中篤哲・酒井洋徳	中篤哲・酒井洋徳	中篤哲・酒井洋徳	中篤哲・酒井洋徳	

☆第2・4・5土曜日(8月8日・22日・29日)と、8月15日(土曜日)は休診です。