



JA長野厚生連安曇総合病院



第 305 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: きずな編集作業部会
http://www.azumi-ghp.jp/
印刷: PO 印刷(株)

熱中症について

初期研修医 佐野 佑

いよいよ夏も本番です。しかし、震災の影響で、今年も「節電」の夏となりそうです。思えば、昨年はたくさん熱中症患者さんが病院へ運ばれました。今年はそのようなことがないように、「熱中症」について、学んでいただきたく思います。さあ皆さん、これを読んで夏を元気に乗り越えてください。

「熱中症」とは

人の体には、気温の変化に左右されず、体温を保つ働きがあります。暑いときには、皮膚の表面の血管を開いて熱を逃がし、汗が蒸発するとき熱を奪っていく仕組みで体温を調整しています。

余分な熱が溜まり、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、からだの調整機能が働かなくなることを「熱中症」と呼びます。「熱中症」の症状には、

筋肉痛や大量の発汗、吐き気、頭痛などがあります。重症になると意識を失い、時には生命に関わることもあります。

「熱中症」の誤解

『暑い夏の日にだけなる』×
↓涼しい日でも車中や体育館など、温度・湿度があがりやすい場所であれば「熱中症」になります。入浴する際も注意が必要です。また、厚手の衣類によって高温・多湿な環境を作り出してしまうことも

あるので、注意しましょう。
『炎天下でしかならない』×
↓日差しに関係なく、室内で寝ているだけでも「熱中症」になることがあります。温度・湿度が高い場所では注意が必要です。直接日光にあたって「熱中症」になった場合を、日射病と呼ぶことがあります。

『水分を補給すれば大丈夫』×
↓水分と同時に塩分を補給できなければ、症状は進行します。体内の塩分は、水と一緒に汗として逃げていき

ます。水だけを補給すると、活動に必要な塩分がさらに薄められてしまいます。

『死ぬのは年寄りだけだ』×

↓若いスポーツマンでも亡くなる場合があります。お年寄りだけがなるというのとは大間違いで、老若男女、すべての人で重症になることがあります。

『日陰で休ませるとよい』△

↓決して、日陰が一番いいわけではありません。「全身を涼しい環境に置く」ことが大事です。冷房の効いている部屋があれば利用しましょう。

熱中症の予防法

①直射日光を避け、通気性の良い服で活動しましょう。適切に冷房を活用することも大切です。保冷剤や濡れたタオルも効果的です。

②暑い日の活動前には十分な水分を取りましょう。しかし、ビールなどのアルコール飲料は、脱水を進行させるため、水分と考えないようにしましょう。スポーツドリンクは手軽に塩分と水分を補給できる飲み物です。

熱中症になってしまったら

◎意識がない、反応が鈍い場合は、直ちに救急車を呼びましょう。
◎涼しい場所で休ませましょ

う。クーラーが利用できる場所では、積極的に活用しましょう。服を脱がし、霧吹きなどで水を浴びせて熱を逃がしましょう。全身を濡れた布などで覆い、うちわや扇風機で熱を逃がすのもいいでしょう。冷えた飲み物の缶などを動脈に近い部分、首や腋、股などにあてて冷やすのも効果的です。

◎水分を塩分とともに補給しましょう。ただし、冷たいものを大量に飲ませると胃痙攣をおこすことがあるので注意しましょう。また、意識がない人への水分補給は、むせて、呼吸の妨げになる可能性があるためのでやめましょう。

～ One point ～

暑さ指数 (WBGT) をご存知ですか。WBGTとは、気温や湿度、気流などの要素を合わせて評価する数値です。環境省熱中症予防サイトにて確認できます。

真夏のスキンケア

皮膚科医師 中村 謙太

いよいよ7月に入り、蒸し暑い日が続いています。夏は発汗が増え、高温多湿の環境が微生物の発育に適し、紫外線も強くなります。そのため、湿疹、感染症、日焼けが起りやすくなります。夏のスキンケアのポイント、皮膚を清潔に保つこと、乾燥を防ぐこと(夏でも大事です)、紫外線対策の3点です。

皮膚を清潔に保つためには、汗をかいたらこまめに拭き、シャワーを浴びることで。石鹸やシャンプーは1日1回として、それ以外は軽く流す程度でよいです。洗い過ぎや擦り過ぎない様にして、入浴後は保湿剤によるスキンケアを行います。紫外線を浴びると、日焼けや光老化が起こります。日焼けをしてしまったら、すぐに水道水で濡らしたタオルなどで赤くなったところを冷やすことが大事です。翌日、赤みが強く、水疱(水ぶくれ)や痛みが出てきた場合は、皮膚科を受診しステロイドの外用を行います。光老化とは、しみ、しわ、乾燥や、皮膚がんの合併の危険性が高くなることです。紫外線を予防するには、帽子などで物理的に防御や、

サンスクリーン剤を用います。サンスクリーン剤は、汗をかいたり、こすったりすると効果が低下するため、こまめに塗り直すことが大事です。

感染症の代表的なものには、「とびひ」があります。正式には伝染性膿痂疹といい、うつる病気です。赤い皮疹の上から水疱ができて徐々に拡大します。治療は抗生剤の内服が必要です。水疱は簡単に破れ、その浸出液の中の細菌が他の皮膚に付くと病変が広がるため、掻いた手はよく洗います。

夏には汗を多くかくため、「あせも」がでやすいです。汗疹といい、汗の管から汗が周囲に漏れ出るため生じます。1〜2mm大の白っぽい水疱が全身にできたときは、水晶様汗疹といえます。痒みはほとんどなく、汗をこまめに拭き、シャワーで早く汗を流し、涼しい環境を整えることで1日ほどで治ります。汗をかきやすく、蒸発しにくい、肘、膝、腋、額、頭、胸背部に2〜3mmの赤く盛り上がった皮疹が多発し、周りも発赤し痒みが起こることがあります。紅色汗疹といひ、汗を流し、かゆみを抑えるステロイド外用剤を用います。掻いてしまい、感染

を伴うと「とびひ」や、「あせものより」になり、熱感、発熱、疼痛を認めます。その場合は、抗生剤が必要ですので、あせもを発生させない予防が大事です。その他、「みずいぼ」は、伝染性軟属腫といい、ウイルスが原因です。プールなどで、直接皮膚が触れたり、ビート版やタオルからうつります。自然経過で消える場合もありますが、時間がかり、徐々に数が増えたり、うつすこともあるので、病院での治療をお勧めします。最後に虫刺されですが、通常は自然に治りますが、腫れ易い方や、特に熱が出てきた場合は一度皮膚科受診をお勧めします。早めに炎症を抑えるのが大事なので、冷やして、ステロイドの外用を行います。まとめですが、紫外線を防ぎ、清潔にしなが乾燥を予防することが大事です。その他、皮膚でお困りがあれば早めに皮膚科に相談していただければと思います。

省エネの取り組み

経費削減・省エネ部会 太田 泰子

昨年の東日本大震災以降、かつてない電力供給危機となり、全国で様々な節電対策が取られています。当院でも、県民総ぐるみで取り組む「さわやか信州省エネ大作戦2011冬」において、パートナー宣言し、職員全員が省エネの意識を強く持つて取り組んできました。一番多く使用する時間帯において電力消費を削減する「ピークカット」や、時間帯をずらす「ピークシフト」といわれる手法も考えられています。病院など医療機関においては一般企業と同様の対策はできません。

病院のエネルギー消費の特徴としては:
1、エネルギー消費原単位が各業種中最大
2、燃料消費比率が大きい(40%)
3、ホテルと同様、夜間に消費されるエネルギーが大きい
出展: (財)省エネルギーセンターと示されています。

特に病棟では、使用時間は終日で、面積比率も多く、水の使用も多い事が特徴です。夜間に空調運転を行うかが



ポイントですが、現在多くの病室が部屋単位の温度管理のため、一律に温度設定はできません。療養環境に配慮したうえで冷し過ぎ、暖め過ぎに注意が必要です。外来部門においては、使用時間が短いことからエネルギー消費は少なめですが、人の出入りが激しいため空調の負荷が大きいことが特徴です。その他では、手術室での滅菌関係、MRIはじめ夜間電力停止できない高度医療機器が多く待機電力が大きい事、厨房部門のエネルギー消費が多いとされています。すっかり耳になじんできた「クールビズ」も例年より早く始まりました。一定のマナーを守り、くだけすぎない意識も大切です。こまめな電源のON・OFFや温度管理、お湯や水の出しっぱなしに注意するなど、引き続きご協力いただきたいと思います。

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス25%
クール・ビズ 実施中!
ご理解、ご協力をお願いします。
5/21 ~

職場では、地球温暖化を防止するため、夏のオフィスの冷暖設定は室温より2℃程度低くすることをお勧めしています。その一環として、オフィスの冷暖でも同じく積極的に働くことが出来るような「夏の制服」を「COOL Biz クール・ビズ」と名付け、推進しています。
(J)A長野県グループ

公開講座通信

地域住民のための健康公開講座が6月20日に行われました。この講座は地域住民の皆さんに疾病についての正しい知識を提供し、また当院がどんな領域に力を入れて診療にあたっているかを知っていただくため、毎月1回開かれていくものです。23回目となる今回は、「夜間頻尿と不眠」と題しまして、信州大学医学部 泌尿器科学 准教授 石塚修先生からお話をいただきました。約70名の参加がありました。



▶ 次回予定

Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and テーマ (Theme). Entry: 第24回地域住民のための健康公開講座, 7月24日(火) 外来棟1Fホール 19時から, 「帯状疱疹と帯状疱疹関連病」, 安曇総合病院 院長補佐 河内 繁雄 先生 院長補佐 松本 正紀 先生

休診日のお知らせ

色付けしてある日にちが全科休診日です

Calendar for August (8月) with days of the week and dates. Days 5, 12, 19, 26 are highlighted in blue.

Calendar for July (7月) with days of the week and dates. Days 8, 15, 22, 29 are highlighted in blue.

ひとりごと

荒倉 華那

看護師として安曇総合病院で働き始めて2カ月が経過しました。毎日が新しいことばかりで不安や戸惑い、失敗の連続です。そのたびに病棟で一緒に働く先輩や同期、他職種のスタッフの方々、患者さんが手を差し伸べてくださいます。

そんな毎日の中でいつも元気をくれるのが朝のロッカールームです。同じ新人看護師と着替えをしながら失敗したことや嬉しかったことなどを話します。それを聴くたびにみんな同じ事を思っただけで、元気をもらいます。

同じ気持ちを持った仲間や手を差し伸べてくださる方がいるからこそ、辛いことや苦しいことにも挑戦していけると日々感じていきます。そんな方々が自分の傍にいることに感謝して看護師として日々の仕事を精一杯したいと思います。



トピックスあずみ

7月22日 休日緊急当番医 (白馬診療所)

7月24日 第24回地域住民のための健康公開講座を19時より開催いたします。

7月29日 休日緊急当番医 (本院：内科・外科)

編集後記

私事ではありますが7月は私の誕生日です。しかし、夏生まれではあるものの夏の暑さは大の苦手です。ほぼ毎年夏バテを経験しています。今年こそは夏バテをしないよう、しっかりと休養し食事もしっかり摂りたいと思っています。しばらく暑い日が続きますが、皆さんも体調管理には気をつけて、この夏を乗り切ってください。(D・Y)

患者さんの権利と責任

「患者さんの権利」

- 1、最善で安全な医療を平等かつ公平に受ける権利
2、個人として尊重される権利
3、十分な説明と情報提供を受ける権利
4、自らの意思で選択・決定する権利
5、個人の情報プライバシーが守られる権利



担 当 医 表

平成 24 年 7 月

		月	火	水	木	金	土
内 科	内科（一般） 初 診	岡田光代 芹澤由樹子	東方壮男 塩月記代	川上裕隆 塩月記代	川上裕隆 芹澤由樹子	早野敏英 岡田光代	(輪番)
	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 小林信光 (信大)	早野敏英 東方壮男 岡田光代 林田研介	早野敏英 林田研介 塩月記代 (午後から診療)	中川真一 (予約) (第1・2・4・5のみ) (9時30分～11時) 川上裕隆 林田研介 塩月記代	早野敏英 岡田光代 林田研介
	循環器内科	東方壮男	池田宇一 (信大)	東方壮男	阿部直之 (信大)	東方壮男	
	呼吸器内科	岡田光代	小林信光 (信大)			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～10時30分)	中川真一 (予約) (第3のみ) (9時30分～10時30分) 林田研介	中川真一 (9時30分～10時30分)	林田研介	林田研介	林田研介
	腎臓内科	芹澤由樹子	芹澤由樹子 (予約) (午後から診療)		芹澤由樹子 上條祐司 (信大)		
	専門診療 消化器 リウマチ・膠原病		新井 薫 (予約) (午後から診療)				信 大
精神科・心療内科	精神科 心療内科 (予 約 制)	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 中村敏範 古屋昌宏 鬼頭 恒 (信大)	中村伸治 古田 康 (第2・4・5のみ) 樋端佑樹 (第2・4のみ) 古屋昌宏 (第1・3・5のみ)	村田志保 中村伸治 古田 康 樋端佑樹 中村敏範 衛藤高明 (第1・3・4・5のみ)	中村伸治 (第1・3のみ) 長村哲周 樋端佑樹 中村敏範 (第2・4・5のみ) 古屋昌宏	村田志保 中村伸治 古田 康 中村敏範 古屋昌宏	中村伸治 古田 康 樋端佑樹
	認知症診療(予約制)	(輪番)	薛 孝太郎	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)
	在宅支援科(予約制)						
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	特殊診療(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	佐藤敏行	佐藤敏行	佐藤敏行	久保直樹	久保直樹	久保直樹
	専門診療			信 大(乳腺) (完全予約制)		信 大(甲状腺)	
呼吸器外科	花岡孝臣			花岡孝臣		花岡孝臣	
形成外科 (受付15時30分まで)		安永能周 (信大) (13時から診療)					
整形外科	新患受付 (受付10時30分まで)	鎌仲貴之 (受付9時30分まで)	狩野修治	柴田俊一	王子嘉人	(輪 番) (診療開始9時30分から)	(輪 番)
	予 約	最上祐二 王子嘉人 柴田俊一	谷川浩隆 柴田俊一 鎌仲貴之 高橋淳 (信大)	最上祐二 王子嘉人 狩野修治	谷川浩隆 狩野修治 鎌仲貴之	谷川浩隆 最上祐二 畑 幸彦 (信大)	
皮 膚 科	河内繁雄 御子柴飛鳥	河内繁雄 御子柴飛鳥	河内繁雄 御子柴飛鳥 学童診療(15時～17時) 初診(当日)受付16:30まで	河内繁雄 御子柴飛鳥	河内繁雄 御子柴飛鳥	河内繁雄 御子柴飛鳥	河内繁雄 御子柴飛鳥
泌 尿 器 科	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹	
産 婦 人 科	信 大 (予約)	曾根原衛雄			信 大 (予約)		
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 (受付16時まで)		信 大 (14時から診療)			信 大 (14時から診療) (第2・4のみ)	信 大	
放 射 線 科				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	狩野修治	最上祐二 王子嘉人	谷川浩隆 鎌仲貴之	中川真一	柴田俊一		
歯 科 口 腔 外 科	中嶋 哲 大久保雅基	手 術 日 (急患対応は要相談)	中嶋 哲 大久保雅基	中嶋 哲 大久保雅基	中嶋 哲 大久保雅基	中嶋 哲 大久保雅基	

