



JA長野厚生連安曇総合病院

きずな

第 317 号

発行: 〒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 畑 幸彦

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

安曇総合病院 臨床研修医 雨宮 光太郎

近年、夏といえば熱中症と言われるくらい熱中症は重大な健康問題とされています。

消防庁の調べによると全国のご数年の7月～9月の熱中症による救急搬送者の内訳(平成20年～平成24年の7月～9月合計)は計173,238人となっています。とても多いですね。

熱中症とは、高温の環境下において体の水分や塩分のバランスが崩れてしまった状態の総称です。重症だと死に至る怖い状態です。人は通常36～37℃の狭い範囲に体の温度を調節しています。体内では生命を維持するために多くの営みがなされていますが、この温度が最適の活動条件なのです。熱の産生と熱の放出(発汗など)とのバランスが崩れてしまう事によって高温になってしまうことがあります。

それでは熱中症はどのような場所で起きやすいのでしょうか?それは高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)があるなどの環境では、体から外へ出る熱が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が起きやすくなる場所が要注意です。さらに、心臓疾患、糖尿病なども人によっては「体温の調節がうまくできない」状態であるということです。過度の飲酒の場合も調節がうまくいかず、バランスを崩してしまいますから要注意です。

次にどのような症状があるのでしょうか?それは熱疲労と呼ばれる状態で、全身の倦怠感や脱力、頭痛、吐き気、嘔吐、下痢などが見られる症状です。他にも熱痙攣、熱失神の症状があれば熱中症の疑いがあります。ちなみに熱痙攣とは全

身の痙攣ではなく「筋肉のこむらがえり」の状態をいいます。熱失神とは「立ちくらみ」のような状態です。では熱中症を疑った時は何をすべきでしょうか?

1

涼しい環境への避難。風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

2

脱衣と冷却・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぐことにより体を冷やします。氷嚢などがあれば、それを首や、脇の下、太ももの付け根に当てて皮膚の下を流れている血液を冷やすことも有効です。体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。

3

水分・塩分の補給。水でも構いませんが、塩分も適切に補えるスポーツドリンクが最適です。意識がはっきりしていれば、飲む事が可能です。しかし、呼びかけに対する反応が良くない、意識がはっきりせず吐き気を訴える、嘔吐しているなどの症状がある場合は、

□から水分を入れるのは禁物です。この場合は直ぐに救急車を呼びましょう。

最後に日常生活の注意事項は?こまめに水分補給をしましょう。「水分を摂り過ぎたりすると、汗をかき過ぎたりして体がバテてしまうので、かえってよくない。」というのは間違った考え方です。また高齢者などで、トイレに頻回に行く事が困難のため、水分を取るのを控えてしまう人が多いのですが水分が足りなくなると危険です。体温を下げるためには、汗が皮膚表面で蒸発して身体から気化熱を奪うことができるように、しっかりと汗をかくことがとても重要です。人間は、軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。そこで、のどが渇く前あるいは暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。あとは暑さを避けましょう。具体的には日陰を選んで歩く、日傘をさす、帽子をかぶる、扇風機やエアコンを使うなどです。

繰り返しになりますが、積極的に水分補給をしましょう。



当院、看護師のなかで、男性看護師の人数が年々増加してきております。従来の男性看護師のユニフォームは、他の医療技術者と判別をしやすいように薄いブルーの白衣でありました。今回、紺色のスクラブというタイプに変更しました。これは最近テレビなどでよく見かける、救急や手術室で着用しているユニフォームとほぼ同様のものです。患者さんからの評判はいつものところ上々ですが、時折医師と間違われることもあるようです。ユニフォームが変われば、仕事に臨む気分も変わるものであります。気分一新、患者さんに対して、今よりもさらに良い看護ができるよう頑張りたいと思います。

男性看護師の
ユニフォームが
変わりました



南方 英夫

夏 バテ対策レシピ

栄養科 倉島 志織

梅雨明けとともに、本格的な夏を迎えようとしています。皆様お元気にお過ごしでしょうか？

夏には大量の汗をかきエネルギーの消費も多くなります。汗には体温を調節する働きがありますが、汗とともにビタミンやミネラルなどの栄養素も排泄されてしまいます。また、湿度が高くなることにより汗の蒸発が妨げられ、体内に熱がこもり体温調節ができなくなります。その結果だるさや疲れを感じ、体調を崩しやすくなります。

食事はバランスよく、水分補給は十分に、ビタミンやミネラルをきっちり補給しましょう。

ここで夏バテ予防の食事のポイントを紹介します。

- まずは1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べる。
 - エネルギーの代謝を促すビタミンB1を積極的に摂取する。
- 特に豚肉やうなぎ等に多く含まれるビタミンB1は、糖

質をエネルギーにかえる働きがあります。にんにく、玉葱、ニラなどに含まれるアリシンと一緒に食べること、エネルギーを効率よく利用でき、老廃物の代謝をよくし、体調を整えてくれます。

●たんぱく質+ビタミンCでストレスに打ち勝つ。

エネルギー源となるたんぱく質（大豆食品・肉・魚・卵）とビタミンCを組み合わせると免疫力が高まり、ミネラルの吸収もアップします。

これらの事が大切です。少しずつ多くの食材を取り入れ、栄養バランスを整えましょう。

次にいくつか簡単に出来る豚肉と鶏肉を使った夏バテ対策のレシピを紹介します。

豚キムチ

材料(4人分)

- ・豚ロース薄切り肉 …… 200g
- ・酒 …… 大さじ 1
- ・玉葱 …… 1 個
- ・にら …… 1/2
- A 白菜キムチ …… 100g
- しょうゆ …… 大さじ 1
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々
- ・サラダ油 …… 大さじ 1



作り方

- 1 豚肉はひと口大に切り、酒をまぶす。
- 2 玉ねぎは 5mm 幅のくし形に切り、にらはザク切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、(1) の豚肉を入れ、ほぐすように炒める。
- 4 (2) の玉葱・にらを加えて、火が通ったら A を加え、炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。

※ご飯の上のせて丼物にしても食べやすいですね。

鶏肉ときゃべつのレンジ蒸し

材料(2人分)

- ・鶏もも肉（皮付き） …… 120g
- ・酒 …… 大さじ 1
- ・だし …… 小さじ 1/2
- ・キャベツ …… 200g
- ・梅干し …… 2 個
- A 水 …… 大さじ 3
- 酒 …… 大さじ 1
- 薄口しょうゆ …… 大さじ 1
- みりん …… 小さじ 1



梅風味

作り方

- 1 鶏肉は 3cm 幅に切り、さらに 3cm 長さのそぎ切りにする。酒、だし小さじ 1/4 をまぶして 5 分おく。キャベツは 3～4cm 角に切る。
- 2 梅干しは種を除いて粗くほぐす。ボウルに移し入れてだし小さじ 1/4、A を加え混ぜ合わせる。
- 3 耐熱皿に (1) のキャベツを敷き、(1) の鶏肉をひと切れずつ間隔をおいて並べる。(2) を回しかけ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で 6 分加熱する。
梅干の酸っぱさは、胃腸の消化吸収が低下しているときに、胃酸の分泌を促し、食欲を増進してくれます。

これから厳しい暑さとなりますが、しっかり食べて夏バテに負けない体を作りましょう。

職場紹介

居宅介護支援事業所

大切なご家族や身近な人が『介護』が必要な状態になったら、どうしましょう？

そんな時は、介護情報のプロ、**ケアマネジャー**に相談してみるのが解決の方法です。

安曇総合病院居宅介護支援事業所では4名の専任ケアマネジャーがご相談に応じています。

病院併設であることの特徴を生かし、病院や訪問看護ステーションと連携を取り、医療的な対応の必要性が高い方や様々な観点からのサポートが必要な方も安心して自宅で生活できるように支援させていただきます。

介護保険について知りたい、利用したい、又は退院後の生活に不安がある方等、お気軽にご相談ください。



電話：0261-61-1688
担当：傘木・中村・中谷・杉谷

休診日のお知らせ

色付けしてある日が

全科休診日です

日	月	火	水	木	金	土	8月	日	月	火	水	木	金	土	7月
				1	2	3	8月		1	2	3	4	5	6	7月
4	5	6	7	8	9	10	2013 August	7	8	9	10	11	12	13	2013 July
11	12	13	14	15	16	17		14	15	16	17	18	19	20	
18	19	20	21	22	23	24		21	22	23	24	25	26	27	
25	26	27	28	29	30	31		28	29	30	31				

ひとりごと

看護師 堀内真理

安曇総合病院に就職して、三か月になりました。毎日職場の方にたくさんのお話を教わり、自分のできなさに反省しながら、日々過しています。

私は、患者さんとうまく関われなかった時や、失敗してしまった時、帰りの車の中で看護師になろうと決めた時の事を思い出します。私が看護師を目指すきっかけとなったのは、助産師である母の姿です。私が小さいころ、夜勤で、夜にいないことが多かったので、さびしい思いをすることがたくさんありました。

そのため看護師には絶対になりたくないと思っていました。しかし、中学生の頃、母と妊婦さんが「一人目はこんなに大きくなったよ。二人目もお願ひね。」と、話しているところを見たとき、母がいろんな方から頼られているのを知り、かつよく見えませんでした。私は現在看護師として働いていますが、母には仕事のことやダメだしをされたり、大変な気持ちを感じてくれたりと、たくさん助けられています。そんなポジティブな母に負けないようにこれからもがんばりたいと思います。

トピックスあずみ

7月21日 休日緊急当番医

(本院：内科・外科)

6月27日 消防訓練を

開催しました。

編集後記



夏本番が近付き、夏生まれの私にとっては、一年中で一番好きな季節の到来です。

しかし、最近の夏の猛暑はどうしたことでしょう。私が子供だった頃、そう40年くらい前は、最高気温が30度を超えるような日はそれほどなかったように思います。信州の夏は、木陰は爽やかで、夕立の後、夜はぐんと涼しくなり、一般家庭には冷房なるものはありませんでした。昔はよかったと懐かしむのは年を取った証拠ですね。地球温暖化防止のため、冷房はできるだけ我慢して、今年もまたうちわと扇風機で大好きな夏を過ごそうと思います。

(S・I)

患者さんの権利と責任

1、最善で安全な医療を平等かつ公平に受ける権利

患者さんは、疾病の種類、社会的立場等に関わらず、良質な安全な医療を平等かつ公平に受ける権利があります。

2、個人として尊重される権利

患者さんは、一人の人間としてその人格・価値観などを尊重され、尊厳をもって接遇されるとともに、自らの意見を述べる権利があります。

3、十分な説明と情報提供を受ける権利

患者さんは、自分の病状、検査と治療方法や危険性、他の治療法、見通しなどについて、理解しやすい言葉や方法で、十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。

4、自らの意思で選択・決定する権利

患者さんは、自らの受ける検査や治療方法などについて、説明を受けた上で、自分の意思で選択・決定する権利があります。また、希望しない医療を拒否したり、医療機関を選択したりする権利があります。そのためにカルテを含む診療情報の開示や他の医療機関の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求める権利があります。

5、個人の情報やプライバシーが守られる権利

患者さんは自らの承諾なしに、診療の過程で得られた個人情報第三者に対し、開示されない権利があります。また、病院内でのプライバシーが守られる権利があります。

『医療とのパートナーシップ』

良質な医療を実現するために、自らの心身あるいは生活について必要な情報をできるだけ正確にお知らせください。また、納得できるまで質問するなどして自らの疾病や医療内容を十分に理解してください。

2

検査や治療について、納得し同意した方針には意欲を持って取り組んでください。

3

すべての患者さんが快適な環境で医療を受けられるよう、病院内での規則と病院職員の指示をすよう協力ください。病院職員による医療提供や、他の患者さんの診療に支障を与えないようなご配慮をお願いします。



担 当 医 表

平成 25 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	東方壮男（第1のみ） 早野敏英（第3のみ）
	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	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）	川上裕隆 林田研介	早野敏英（第1のみ） 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	堀内俊道（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	林田研介	林田研介	林田研介	井上憲昭（9:30～） 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）		
	リウマチ・膠原病						信 大
精神科・心療内科	在宅支援科（予約制）		薛 孝太郎 （14:30～16:00）				
	精神科 心療内科 （ 予 約 制 ）	村田志保 中村伸治 樋端佑樹 中村敏範 古屋昌宏 田中 章 鬼頭 恒（信大）	村田志保 中村伸治 樋端佑樹（AMのみ） 古屋昌宏（第1・3・5のみ） 田中 章	村田志保 中村伸治 樋端佑樹（第1・2・3のみ） 田中 章 中村敏範 衛藤高明（第1・3・4・5のみ） 古田 康	村田志保 中村伸治（第1・2・3のみ） 長村哲周 樋端佑樹 中村敏範（第1・3・4のみ） 古屋昌宏	村田志保 中村伸治 中村敏範 古屋昌宏 田中 章	中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏
小児科	認知症診療（予約制）	（輪番）	薛 孝太郎	（輪番）	（輪番）	（輪番）	（輪番）
	午前 午後	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）
外科	一般外科	佐藤敏行	佐藤敏行	佐藤敏行	久保直樹 久米田 茂喜	久保直樹	久保直樹
	専門診療			信 大（乳腺） （予約）		信 大（甲状腺）	
整形外科	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）				
新患受付 （受付10時30分まで）	予 約	松葉友幸	石垣範雄	柴田俊一	王子嘉人	中村恒一 （診療開始9時30分から）	（輪 番）
		畑 幸彦 最上祐二 石垣範雄 王子嘉人	中村恒一 柴田俊一 松葉友幸 高橋淳（信大）	最上祐二 王子嘉人 松葉友幸	中村恒一 柴田俊一	畑 幸彦 最上祐二 石垣範雄	畑 幸彦 （7/20のみ）
皮膚科		河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之 学童診療（15時～17時） 初診（当日）受付16:30まで	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之	河内繁雄 葭矢裕之
泌尿器科		平林直樹	平林直樹	平林直樹	平林直樹 西澤 理（信大） （14時～15時）（予約）	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		中村恒一 柴田俊一	最上祐二 王子嘉人	中村恒一	石垣範雄 松葉友幸	柴田俊一 松葉友幸	
歯科口腔外科		中嶋 哲 宮下みどり	手術日 （急患対応は要相談）	中嶋 哲 宮下みどり	中嶋 哲 宮下みどり	中嶋 哲 宮下みどり	中嶋 哲 宮下みどり