

熱中症とは暑い環境で身体に生じるいろいろな障害の総称です。

応がおかしい・応えない・吐き気があるという場合は経口摂取は禁止です。病院で れば前頚部の両脇・脇の下・大腿の付け根の前面(股関節部)にあてると効果的です。 氷嚢(なければ自販機で買った冷えたペットボトルや缶をタオルでくるんで)があ 症で救急搬送された方は、総務省消防庁の資料によると2013 年は 58-729 ります。表に熱中症の症状と重症度分類を示してあります。少しでも意識がおかし 意識がはっきりしているときは水分・塩分の補給が望ましいですが、すこしでも反 トを図に示します。体を冷やす場合は皮膚に水をかけてうちわや扇風機であおぐ い場合はⅡ度以上と判断し、病院への搬送が必要です。全国で6月から9月に熱中 人で年齢層別では65歳以上の高齢者が最も多く、全体の47%を占めています。 熱中症を疑ったときには何をすべきでしょう ? 熱中症の応急処置のフローチャー 「暑熱環境にさらされた」という状況下での体調不良はすべて熱中症の可能性があ

分類	症状	症状から 見た診断	重症度
I度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不充分になったことを示し、"熱失神"と呼ぶこともあります。 筋肉痛・筋肉の硬直	熱ストレス(総称)熱失神	
	筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発 汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。 <b>手足のしびれ・気分の不快</b>	熱けいれん	
Ⅱ度	<b>頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感</b> 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が 違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	<b>熱疲労</b> (熱ひはい)	
Ⅲ度	II度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけ がある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	

熱中症の症状と重症度分類

体育協会から出されていますので参考にしてください。

もは汗腺をはじめとした体温調節能力が十分ではありません。

また、

気温だけでな

湿度などを考慮した「暑さ指数」を用いた熱中症予防のための運動指針が日本

となどが挙げられます。特に高齢者とこどもには配慮が必要です。思春期前のこど りをすること、個人の条件を考慮すること、集団生活の場ではお互いに配慮するこ めに水分補給すること、特に急に暑くなる日に注意すること、暑さに備えた体つく 点滴が必要です。

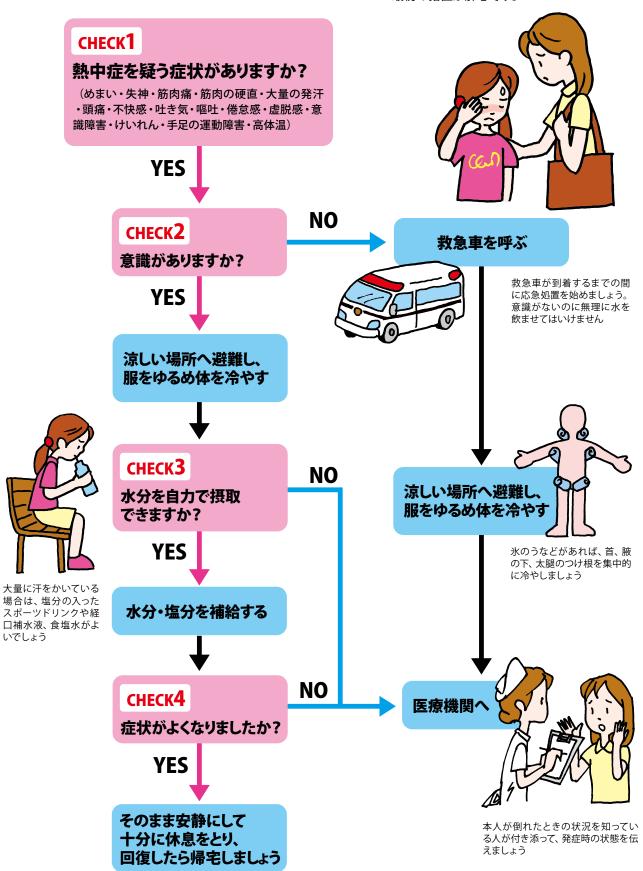
日常生活での注意事項は、暑さを避けること(行動・住まい・衣服の工夫)、こま

熱中症環境保健マニュアル(2014.3改訂)から 環境省

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になって しまったら……。

落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。 最初の措置が肝心です。



熱中症の応急処置

環境省 熱中症環境保健マニュアル (2014.3改訂) から

ます。睡眠時無呼吸症候群の疑いがあります。循環器内科 然止まって、しばらく聞こえないからびっくりしておこそ し心当たりがあるならば一度診察を受けることをお勧めし た寝することが多い」などと感じる事はありませんか。も 聞を読んでいる時に睡魔に襲われる。」や「信号待ちでうた うと思った」などと言われたことありますか?あるいは、「新 家の方から、夜就寝中に「鼾がうるさい」とか「鼾が突

の増加 きたし、病気の進行や 交感神経活動の亢進を よる心血管系への過負 症状と精神的ストレス 睡眠時無呼吸症候群は 病の原因となります。 放っておくと重い心臓 の疾患と関連があり、 不整脈、脳血管障害など 圧、心筋梗塞、心不全、 突然死の引き金になり ①睡眠障害による自覚 ③低酸素血症 ②気道閉塞に 4

無呼吸

N B MA

低呼吸

1.58倍に増加します。 全 2.38倍 患 1.2 7倍 群があると冠動脈疾 睡眠時 無呼吸症候 脳卒中 心 不

通常の呼吸

ともあります。一方、酸素のみ投与 が妨げられ、治療が継続できないこ

気道が開いている

・空気が肺に自由に流れる

④在宅酸素用法

正常

**MMMM** 

ものです。 グナルがでず、 す。②中枢性:呼吸中枢からの呼吸シ 満人口の40%に存在すると言われてお 閉塞により換気できない状態です。 が閉塞、狭窄し呼吸努力はあるものの があります。①閉塞性:睡眠中に気道 睡眠時無呼吸症候群は2つのタイプ また飲酒も増悪因子として有名で 呼吸努力から消失する



気道の閉塞 · 空気の流れが妨げられる

ます。 波や胸郭運動を合わせて計測する終夜 和度)を測定する簡易的なものと、脳 睡眠脳波・睡眠ポリグラフ検査があり 睡眠中の気流と酸素の状態(酸素飽

との関わりが深い高血

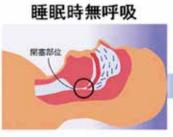
告されており、心不全治療として保険 ①減量・口腔内装置 適応になっています。 行うことで高血圧や不整脈の予防や心 不全の進行を抑えることができると報 睡眠時無呼吸症候群の治療を適切に

閉塞性に選択されます。減量による よる内腔の確保。 気道狭窄の改善や装具機械的補助に

# ②持続陽圧呼吸療法

③非侵襲的陽圧換気療法 法です。 閉塞性に用いられます。睡眠中に気 気道内圧を保つことに加え、換気補助 に保つことで気道内腔を確保する方 道が閉塞するのを常に気道内を陽圧

# られます。②と③は顔面に装具を装 をする方法で、中枢性に用いられます。 着する必要があり、そのために睡眠 慢性心不全に合併する中枢性に用い





またその有効性も確立されており 多く用いられています。 する方法は継続が可能な例が多く

ぜひ病院を受診してください。 的に問題にもなっており、心配な方は 事件も多く報道されております。社会 呼吸症候群ですが、日中の睡魔による 循環器疾患と関わりが深い睡眠時無 副院長

兼 循環器内科部長

威

# よる

整形外科部長 向 兼 診療放射線科部長 啓二郎

の部分(腰椎)の間にあり、12個の脊 胸椎とはせぼねの首の部分(頸椎)と 黄色靱帯骨化症

郭とは肺や心臓など胸の部分の内蔵が 椎からなります。胸椎には肋骨がついて 入っている空間です。 れる骨と連結し、胸郭を形成します。胸 いて、これが前の方に回って胸骨と呼ば

病気(変性疾患)が起こりにくいです そのため頸椎や腰椎に比べ加齢による 疾患について、特に代表的な胸椎椎間板 を起こすことはあります。今月は胸椎の が、やはり神経の圧迫により困った症状 るため、動きが少なく安定しています。 て触れたいと思います。 ヘルニア、脊柱管内の靱帯骨化症につい 胸椎はこのように前方との連絡があ

椎間板ヘルニア

# 胸椎椎間板ヘルニア

黄色靱帯

感、 行障害、痺れやおなかの部分の締め付け きにふらつく、力が入らないといった歩 体的には、足の動きが悪くなって歩くと ておなか周りや足に症状を出します。具 分で発生したヘルニアは脊髄を圧迫し 腰椎に比べてまれな疾患です。この部 おしっこがスムーズに出ない、 漏ら

正常な脊椎

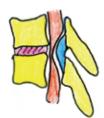
後縦靱帯

脊髄

推開板

後縦靭帯骨化症





経の圧迫症状が起きると、体の胴体の部 こともあります。このように、胸椎で神 わゆる肋間神経痛のような症状を出す かの横の部分に痛みやしびれが出るい 方に出て神経根を圧迫すると胸やおな

分と下肢に症状が出ますが、手に症状が

なってしまうことがあり、早めの手術が

い場合にはそのような症状が戻らなく してしまうといった症状です。症状が重

必要な場合があります。ヘルニアが横の

# 胸椎の脊柱管内靱帯骨化症

来ることはありません。

す。この部分の手術は難しいことが多い 害や排尿の障害が起こることがありま 帯骨化症といいます。いずれも腕や手に を起こしておおきくなり、やはり脊髄を があります。そのほかに脊髄の後ろの方 後縦靭帯骨化症は胸椎でも起こること ても自然に消えてなくなってしまうこ ですが、一般的に靱帯骨化症は待ってい 圧迫する病気があります。これは黄色靱 にある黄色靱帯と呼ばれる靱帯が骨化 症状が出ることはありませんが、歩行障 先月頚椎のところでも紹介した胸椎

> す。 なってくる場合には手術治療を考えま とを期待することは難しく、症状が悪く

手術的治療が必要となります。 状でずっととどまっているもの以外は くなってしまうことも多いため、 く、特に脊髄障害が強ければ元に戻らな れど起これば重い症状になることが多 胸椎の部分での障害は数は少ないけ

外科でご相談ください。 似たような症状でお困りの方は整形



体幹のしびれ、痛み、締め付け感足、脚のしびれ、痛み 脚の脱力や突っ張った感じ



診療協力部リハビリテーション科 塚田

ていっているのではないのかなと思います。 てきて、 したが、 うと感じる日々です。 いスピードで過ぎていき、 理学療法士として働かせていただいて約3か月が経ちました。 職場の先輩や同期に助けていただいたおかげで、 まだまだ知識、 入職したての頃は、 経験不足ですが、 あまりにもあっという間で1日1日を大切にしていこ 業務を行っていく中で少しずつ成長し 分からないことだらけで不安もありま 職場の雰囲気にも慣れ 毎日がものすご

この仕事をしていて思うことは日々勉強だということです。 や技術はもちろんですが、 理学療法 ひとり 0) 知

させていただくことで恩返しをして す。そういったことに対して、 ます。そしてそれは患者様から教え らないことがたくさんあると気づき 度の高いリハビリテーションを提供 ていただくことが多いように思い 社会人として知っておかなければ いきたいと思っております。 満 足 ま

暑い季節にこそ良質のたんぱく質が必要です。野菜と一緒にさっぱり食べられる一品です。



# 材料(4人分)

て理学療法士として成長していきた

に感謝し、

そし

素晴らしい環境で働けていること これからも社会人、

鶏むね肉皮無レ - 120g 種類で野菜はお好みの 40g 人参 120g 大根 120g 白菜 みつ葉 20g

枝豆 200g(鞘つきで、又はむき枝豆100g) 薄口しょうゆ 5g

又は青じさ 1.5g 塩 うまみ調味料

## 作り方

- ①胸肉は薄切りにして塩茹で(塩は分量外)又は塩を振って蒸し、冷ましておく。
- ② 人参・大根など野菜は短冊切りにして硬い野菜から茹でて冷ます。(この時冷水に取 らず冷ましたほうが野菜の甘味が残る)
- ③ 枝豆は塩茹でして冷まし、外皮・薄皮をむいておく
- 4 1・2・3を全て和えて器に盛り、調味料を混ぜ合わせた物をかける。



# 一人分の栄養量

熱量 -----80Kcal たんぱく質 ...... 10 g 塩分 ..... 0.6 g

吉江 調理師 一彦

# 北アルプス医療センター あづみ病院 休診日のお知らせ

(赤字の日が全科休診日です)

2015	月 July

8月 Aug

月 火 余 + ж 木

月 火 余 ж 木 土

1 2 3 4

1

6 8 9 10 3 8 4 5 6

13 14 15 16 17 18 10 11 12 13 14

22 23 24 17 18 19 20 21

28 29 30 31

28 25 26 27

夏本番がやって参りましたが、皆さんいかがお過 ごしでしょうか。

集

暑い日々が続き、夏の日差しに体力が少しずつ奪 われ、疲労が溜まっているのではないでしょうか。

後

記

頑張りすぎて身体を壊しては元も子もありませ ん。人生には、休息や息抜きも重要です。リフレッ シュも取り入れながら、暑い夏を乗り越えましょう。

(Y.M)





•8/2(日)

本院 内科・外科



# 北アルプス医療センター あづみ病院理念

質の高い医療と社会への貢献をとおし、 地域の皆さまから信頼される病院を築きます。

### - 〈基本方針〉-

- ①医の倫理を守り患者さんの権利を尊重し、 平等で親切、安全な医療・福祉サービスを提 供します。
- ②救急医療から在宅医療まで広く、地域の皆さ まの安心を支えます。
- ③地域の皆さまのこころの健康を支える、やさ しい医療につとめます。
- ④日々の研鑽に励み、明るい職場環境造りと 信頼される医療人の育成につとめます。
- ⑤保健予防活動を通じて地域の皆さまの健康 増進に貢献します。
- ⑥研究・文化活動を積極的に展開し豊かな地 域づくりに貢献します。

# 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

患者さんは、疾病の種類、社会的立場等に関わら ず、良質で安全な医療を、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、自分の病気、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、自分の意思で選び決定す 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 人情報を第三者に対し、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』

- ①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、納得し合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が受けられるよ う、病院内での規則と病院職員の指示を守るようご協力く

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。









							十八二十 7
診療	科目曜日	月	火	水	木	金	土
内	内 科 新 患	岡田光代 信 大	東方壮男 川上裕隆	馬渡栄一郎 信 大	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) 川上裕隆 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	岡田光代 林田研介 塩月記代 (午後から診療)	東方壮男 川上裕隆 早野田光代 林田研介 塩月記代 (午後から診療)	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 塩月記代 (午後から診療)	早野敏英 (第1のみ) 岡田光代 林田研介
	循環器内科	富田 威 東方壮男	池田宇一(信大)	東方壮男		富田 威 馬渡栄一郎	
	呼吸器内科	花岡正幸(信大) (14:30 から診療)	岡田光代	岡田光代		和田洋典(信大)	藤本圭作 (信大) (第1のみ)
	神経内科	林田研介 市川貴規(信大)(第1·3·5のみ) 小林優也(信大)(第2·4のみ)	林田研介	林田研介 牛山 哲(信大)	林田研介	林田研介	林田研介
	腎 臓 内 科	芹澤由樹子(予約)			芹澤由樹子 上條祐司(信大)		•
	リウマチ・膠原病 (予約制)						信大 (完全予約)
	在宅支援科(予約制)		<b>薛 孝太郎</b> (14:30~16:00まで診療)	++m+/p			
精神科・心療内科	精 神 科 心 療 内 科 ( 予 約 制 )	村田志保 鬼頭村伸治 姫端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎	中村伸治 樋端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式 (第1·30%)	村田志保 鬼頭・街 中村伸治 樋端佑樹(第1:3:5のみ) 古田・康 小椋京子(第2:4のみ) 湯澤宏式(第2:4のみ) 衛藤高明(第1:3:5のみ) 鈴木一浩(信大)	村田志保 鬼頭 恆第13450分 中村伸治 第1230分 桶端佑樹 古屋昌宏 湯澤宏式	村田志保 鬼頭 恒 中村伸治 古屋昌宏 雨宮光太郎 湯澤宏式	鬼頭 恆中村伸治 桶端佑樹 古屋昌宏 雨宮光太郎
科	新 患 ( 午 前 )	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	
	認知症診療(予約制)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)	(輪番)
	午前	原 敏博	保刈 健 (小口弘子)	小口弘子 (保刈 健)	保刈 健 (小口弘子)	小口弘子 又は 保刈 健	信 大 (小口弘子 又は 保刈健)
小	児 科 午 後	慢性疾患(予約) (原 敏博) (小口弘子)	予防接種(予約) 乳児検診(予約)	(PIV 3 PC)	予防接種(予約)	慢性疾患(予約)(保刈健)	(303) XIO 110312
外	一般外科	芳澤淳一	石曽根 聡	芳澤淳一	石曽根 聡 久米田 茂喜	芳澤淳一	石曽根 聡 宮川眞一(信大) (第3のみ)
科	専門診療			信 大 (乳腺) (予約)		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00分まで)		安永能周 (信大) (13 時から診療)				
整	新 患 受 付 (受付10時30分まで)	日野雅仁	輪番	狩野修治	柴田俊一	王子嘉人	信大
整形外科	再 診 (要予約)	畑 幸彦 <sup>(完全予約制)</sup> 最上祐二 石垣範雄 中村恒一	中村恒一 向山啓二郎 日野雅仁 高橋淳 ( 信大 )	最上祐二 王子嘉人	中村恒一 向山啓二郎 狩野修治	畑 幸彦 (完全予約制) 最上祐二 柴田俊一	信大
	関節治療センター 受付10時30分まで)	畑 幸彦(完全予約) 石垣範雄(完全予約)	手術日	石垣範雄(初診) (診療開始 10:00 から)	手術日	石垣範雄(初診) 畑 幸彦(完全予約)	畑 幸彦 (完全予約) (第3のみ)
皮	膚 科	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大 学童診療(15騎~17騎走で鎌) 初診(当日)受付16:30まで	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大	河内繁雄 枝光智大
泌	尿 器 科	平林直樹	西澤 理 女性骨盤底外来	平林直樹	西澤 理 女性骨盤底外来	平林直樹	平林直樹
	婦人科(予約制)	信 大(予約)	曽根原衛雄(予約)		信 大(予約) 太田いづみ・今井玲子	+mいべつ	
眼		太田いづみ	今井玲子		太田いつか・ラ井埼士 (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
	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)	信 大 (7/4のみ)
放					信大		
麻	酔 科 (完全予約制)	小林浩一 (完全予約制)		小林浩一 (完全予約制)		小林浩一 (完全予約制)	
リノ	(ビリテーション科	畑 幸彦	畑幸彦	畑幸彦	畑 幸彦	畑 幸彦	畑幸彦
	科口腔外科	中嶌 哲 飯島 響	手 術 日 (急患対応は要相談)	中嶌 哲 飯島 響	中嶌 哲飯島 響	中嶌 哲 飯島 響	中嶌 哲飯島 響
	和医療外来(予約制) 261-61-1165	阿部克哉 (13:00~16:00まで診療)				<b>薛 孝太郎</b> (13:00~16:00まで診療)	

北アルプス医療センター 白馬診療所

下里修一 菊川忠之(午前のみ診療) 整形外科医師 (15 時から診療) (第 2・第 4 のみ) 下里修一 富田 威 (午後から診療) 内 科 人 エ 透 析 リハビリテーション科 下里修一 下里修一 下里修一 下里修一



