

# ふれあい

2010

7

No.280

牛久愛和総合病院 広報誌



## 熱中症

総合診療科部長 瀬口 雅人



が遅れると生命に関わることもありませう。

毎日、蒸し暑い日が続きますね。この原稿が載る頃には、本格的な夏が到来していると思います。この時期、夏祭りや、長時間のスポーツ、屋外での作業中などに熱中症で倒れる人が多発します。熱中症という聞き慣れない言葉かもしれませんが、従来この軽症の状態を日射病と呼んでいました。こちらの方がなじみのある言葉かもしれませんね。熱中症とは、高温環境において体温調節ができなくなり、高熱、脱水によりからだのあちこちの組織が傷害を受ける病態です。重症度に応じて、熱けいれん、熱疲労、熱射病と3つに分類されています。熱けいれんの段階では一過性のこむらがえりなどを認め、熱中症の初期症状として重要です。熱疲労の段階となると、脱水によるめまい、倦怠感などが出現します。最重症の状態を熱射病と呼び、全身けいれんや意識障害を伴い、臓器障害を伴うことも多く、処置

が遅れると生命に関わることもありませう。熱中症の予防のために、暑い屋外で長時間作業やスポーツをする際には、こまめに水分をとり脱水を予防する事や、適度に日陰で休憩をいれるなどの配慮が大切です。水分摂取に関しては、発汗によって失った塩分も一緒にとる必要があります。水、お茶、ジュースなど塩分のない水で、水分を補給しても、腸からの水分吸収が効率よく行われないため、喪失した水分に追いつかない可能性があります。塩分を含む電解質の豊富なスポーツドリンクなどを利用するのがよいと思います。

また屋内であっても熱中症が起こらないわけではありませぬ。特に湿度が高い場合は、体感温度が高く、熱中症の発症率も増加し、油断は禁物です。夏はどこでも熱中症と隣り合わせという事を肝に銘じておいてください。

もし身の回りに熱中症で倒れた方がいたら、意識の状態を確認し、風通しのよい日陰に運び、衣服をゆるめ体温が下がりやすい状態にする事が必要です。可能なら水分補給をしてあげましょう。ただし嘔吐や呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水分補給をするのは、誤嚥の恐れがあり危険です。すぐに救急車を呼び、医療機関へ運ぶ事が重要です。重症の熱中症の場合は、一刻も早く体温を下げる事が大切です。救急車が来るまでの間は濡れタオル、アイスパックなどで足の付け根や脇の下の大きな血管のある場所を冷やしてあげると、体温を下げるのに効果的です。

お年寄りやちいさなお子さんは熱中症になるリスクが高いので周りの方の心配りが必要です。また体力が落ちている時は、熱中症になりやすいので、日頃から規則正しい生活と十分な睡眠を心がける事が大切です。特に翌日暑いところでお仕事の予定が入っていたり、スポーツの試合や、山や海へ遊びに行くなどの予定がある時は、前日はゆっくり休み体調を整え、早く床につくようにしましょう。スポーツドリンクの準備も忘れずに！

しっかりと準備を整え、熱中症など吹き飛ばし、暑い夏を乗り切っていきましょう。

品はじめまして



6/16付入職  
看護部  
三田友記子

気持ちには新人で、謙虚な気持ちを忘れずに、日々努力していきたいと思っています。



6/16付入職  
看護部  
伊藤美希

2年間の育児休暇を経て復帰しました。明るく楽しく働きたいです！



6/16付入職  
看護部  
菅原光竜

一つ一つの行動に責任を持って一生懸命に仕事に取り組んでいきたいと思っています。



6/1付入職  
春秋園  
白石久美子

好きな言葉は「笑いは人の薬」努力して楽しくすることがモットー



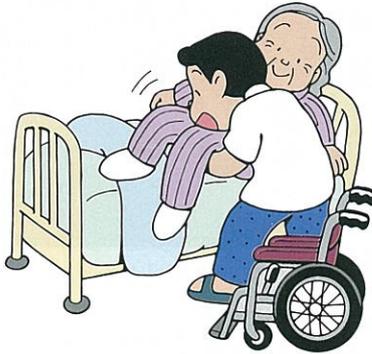
6/1付入職  
春秋園  
山田恵司

介護業界は初めてなので緊張しておりますが、一日でも早く業務を覚えたいと思います。



6/1付入職  
春秋園  
富田ちひろ

介護施設経験は初心者です。ご指導戴き一日も早く仕事を覚え皆様に安心して頂きたいです。



Q&Aコーナー

ここが知りたい！素朴な疑問にわかりやすくお答えします。

Q 内臓脂肪が多いと生活習慣病になりやすいというのはなぜですか？

A 体への脂肪のつき方には、皮下脂肪として脂肪が蓄積するタイプと内臓脂肪として脂肪が蓄積するタイプの2種類があります。内臓脂肪が蓄積するタイプは、脂肪細胞より悪玉ホルモンが分泌され、血圧が高くなったり、中性脂肪が高くなったり、善玉コレステロールが低くなったり、血糖が高くなったりします。それぞれが心筋梗塞や脳梗塞などのリスクを高めることがわかってきました。すなわち生活習慣病になりやすいということになります。内臓脂肪はやっかいなものです。適切なカロリー、食事、適度な運動に反応して減らすことができます。日々の食生活、運動不足に注意しましょう。

(糖尿病・代謝内科)

岩崎 仁

紫外線対策・日焼けについて

皮膚科 田中 未知

1998年の母子手帳から日光浴を勧める記述が消えたのは、「紫外線によってビタミンDを作るよりも、紫外線を浴びる害のほうが大きい」ことがわかったからといわれています。オゾン層が破壊され、次第に強くなっていると

いわれる紫外線による害は、日焼けだけではありません。日焼けを起こさないレベルの紫外線でも、繰り返し浴びることで細胞内の遺伝子に傷がつき、将来の皮膚がんを起す原因となります。高齢化が進み、日本でも露出部の皮膚がんが徐々に増えています。幼少期から適切な紫外線防御を行えば、光老化や光発がんの80%は防げるという文献もあり、成人よりはむしろお子さんのころからの紫外線対策が重要となってきました。曇りの日も、晴れの日の正午の50%の紫外線量に相当する量が降り注いでいます。紫外線対策として、まず大切なのはサンスクリーン剤(日焼け止め)を塗ることで、紫外線防止対策を比較する目安になる数字の一つがSPFで、できれば日常生活でも外出時には露出部にSPF20以上の製品を使いましょう。

もうひとつの対策として、つばの広い帽子をかぶる・長袖の上着を着るなどの着衣で防御する方法があります。ただしこれらは反射光を考えると単独ではあまり効果がなく、前述の日焼け止めと合わせて使用するほうがよいと考えてください。

真っ黒になって遊んでいる子供が健康的なのは過去の話です。外に出るなどというわけではありませんが、10年後・20年後のことを考えると余計な紫外線は浴びないに越したことはないでしょう。

# 春秋園だより

毎日暑い日が続いておりませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回はユニットフロアにて、生け花のボランティアの方が来訪され、利用者様と一緒に生け花をされた様子をご報告いたします。

参加された利用者様が熱心に生けられ、写真はその時の様子と利用者様の作品です。みなさんとても素晴らしい作品ができました。これからも素晴らしい作品を楽しみにしております。



続きまして、俳句の会より素敵な作品のご紹介です。

今回の兼題は「更衣」「葉桜」「粽」「桐の花」「豌豆」です。

「桐咲くや

夕べの庭の仄かなる」

「思いきり

お洒落してみる更衣」

「葉桜の中にそびゆる春秋園」

「春秋園の葦輝く五月晴」

「葉桜の径を狭めて朝の市」

次回も素敵な作品の数々を紹介したいと思います。

(スタッフ一同)

## 家庭でできる食中毒予防

栄養センター 管理栄養士

後藤 和代

食中毒を防ぐには、細菌を「つけない・増やさない・殺菌する」

が3原則です。家庭での食事も食

中毒発生の危険性がたくさん潜んで

います。お買い物から後片付け

までの6つのポイントに気をつけ

て、食中毒を防ぎましょう。

① 買い物をする時

\* 肉・魚・野菜などの生鮮食品

は、新鮮なもの・期限表示を確

認し選ぶこと。

\* 肉や魚などの汁で相互汚染しな

いようビニール袋等で分けて包

む。

\* 冷蔵や冷凍が必要な食品は最後

に購入し、速やかに持ち帰る。

② 食品を保存する時

\* 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマ

イナス15℃以下が目安。

\* 冷凍冷蔵庫への保管は、7割程

度に抑え冷気の通りを良くす

る。

③ 下準備の時

\* 作業前や肉・魚・卵を扱った場

合は必ず手洗いをする。

\* 生肉や魚を切ったあとの包丁や

まな板で他の食品を処理しない。

\* 冷凍食品は使う量だけ、冷蔵庫

内や電子レンジを使用し解凍す

る。解凍後はすぐ調理し、解凍

した食品の再冷凍はしない。

\* 包丁・まな板・ふきん・スポン

ジ等は漂白剤浸漬や熱湯・煮沸

消毒をおこなう。

④ 調理の時

\* 加熱する食品は、充分に加熱を。

中心部の温度が75℃で1分間以

上の加熱が目安。

\* 料理途中の食品は放置せず冷蔵

庫へ入れる。

⑤ 食事の時

⑥ 食品が残った時

\* 早く冷えるように、浅い容器に

小分けし冷蔵庫へ。

\* 温め直す時も十分に加熱を。

\* 時間が経ち過ぎているものは、

思い切って処分する。

最後に質問です。『食中毒発生

は食べ物の見た目目で判断ができ

か?』答えは『ほとんど見た目で

は見分けられません』腐敗してい

る場合は、見た目や臭い・味によ

って判断できますが、食中毒のほ

とんどは見た目などでは判断でき

ません。食中毒は腐敗が進むより

も少ない菌の数で発症に至るため

です。ですから、食品の見た目に

変化がないからといって安心しな

いようにしてください。食中毒を

起こす細菌やウイルスの種類は違

## 『第5回 生活習慣病教室』開催のお知らせ

テーマ 見た目のアンチ・エイ

ジング(その1)

日時 8月17日(火)

14時30分から約一時間

講師 形成外科 高橋医師

会場 牛久愛和総合病院

B館2階 大ホール

参加費 無料

◎お問い合わせ先

牛久愛和総合病院 総務課

電話

029-873-3111

# 《出来事ピックアップ》

## 永年勤続表彰

6/1

6月1日、全体朝礼にて永年勤続者の表彰が行われました。本年は30年勤続者2名、20年勤続者13名、10年勤続者16名に永年の努力と功労を称え、賞状と記念品が贈られました。今後もより一層のご活躍を期待します。

### 《30年》

中央病歴管理室 大木美智子  
医事企画部 中島 春枝

### 《20年》

看護部

三村 里美  
張替 好江  
鹿山美智子  
岩淵 静夫  
吉田恵利子  
山内 充恵  
福田 光子  
井橋 良則  
田沼 由香  
山崎 史子  
岩井野久男  
生理検査科 中島 裕子  
医療安全推進室 佐藤千代野  
保育課



### 《10年》



看護部  
横田 幸恵  
灰垣美由紀  
林 かおる  
下村真理子  
佐藤 美穂  
時原 里実  
桑名ひろみ  
飯塚 峰子  
上原 恵子  
早坂志津子  
北永 葉子  
仲 絵理子  
高橋 哲夫  
大澤 聡弘  
岡野 英之  
元木美栄子  
リハビリセンター  
地域連携室  
医事企画部

## 編集だより

サッカーワールドカップの日本チームの活躍の余韻が未ださめやらぬ日本列島。今大会はチームワークの強さを感じさせられた大会だった。当院もチーム力をしっかりと養いたいものだ。(K・N)

**病院理念** 「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域の皆様に最高の医療・福祉を提供する。

**病院概要**  
病床数 504床 (一般445床 医療療養型59床)

**施設**  
敷地 57,911㎡ 駐車場 1040台



## 診療科目

**【一般外来】**  
総合診療科(内科)、消化器内科、内分泌内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、呼吸器外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、ペインクリニック科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来(シャント外来)

**【専門外来】**  
整形専門(股関節、脊椎、スポーツ)  
小児科(小児循環器、小児神経、小児心理)  
循環器(心臓血管外科)  
形成外科(アンチ・エイジング、レーザー)  
皮膚科(レーザー)

日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

# 牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地  
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031  
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

**《関連施設》**  
総合健診センター Tel 029-873-4334  
健康増進施設 スポーツリラクス Tel 029-874-8791  
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100

