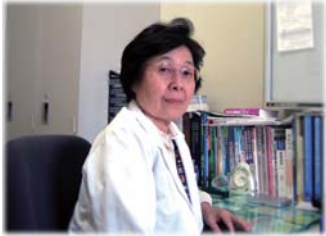


編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院  
広島市西区三篠町1丁目11番12号  
TEL (082)237-3271(代)  
FAX (082)239-1657  
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

目次

- ◆熱中症対策.....1
- ◆あらどうしたの?～訪問看護出会うこんな場面～.....2
- ◆看護部紹介Ⅳ(本館4階).....2
- ◆糖尿病教室  
～しっかり噛むことで食べる量を減らしましょう～・3
- ◆外来担当医表&お知らせ.....4



# 熱中症対策

医師 大谷 美奈子

高温多湿の環境下で、熱の産生と放散のバランスが崩れ、体温の調節が出来なくなったために起こる身体の不調を『熱中症』と呼び、症状の程度によって**熱痙攣**、**熱疲労**、**熱射病**とに分類されています。

梅雨明け後の気温の高い時期になると、毎年熱中症で倒れる人が新聞で報道されています。熱中症にならないために、その危険性を十分知って対策を立てましょう。

## 熱痙攣とは・・・

激しい運動を行った後に、一過性に起こる強い痛みを伴った筋肉の痙攣です。健康な成人が運動後、汗をかいたにもかかわらず、水分のみを補給し塩分の補給をしなかった場合に起こります。軽症で死亡することはありません。

## 熱疲労とは・・・

水分だけでなく、塩分も失ったことにより起こる全身の不調です。激しい肉体労働やスポーツをして大量に汗をかいた時、水分の摂取のみで塩分の摂取をしなかった場合に起こります。乳幼児や衰弱した高齢者は、室内でも起こることがあります。汗を舐めると分かりますが、汗で失うのは水分と塩分です。めまい感、疲労感、虚脱感、頭重感(疼痛)、吐き気、嘔吐などの自覚症状が重なり合って起こり、血圧低下、脈拍数の増加、皮膚の蒼白、大量な汗、失神などの症状が起こります。大量の汗をかいたため、体温は多くの場合ほぼ正常に保たれます。中等症ではありますが適切な処置(水分だけでなく、塩分の摂取もする)をしなければ死亡することもあります。

## 熱射病とは・・・

初期には大量の汗をかいても、著しい脱水と体温中枢の調節機能が破綻するために、汗の出は止まり体温が著しく上昇します。皮膚は乾燥し、40℃以上の高体温、意識障害、おかしい言動、呼吸数の増加、

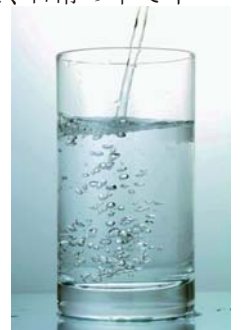
血圧の低下などが現れ、ショック状態となります。非常に重篤で、体内の血液が凝固し、脳、肺、肝臓、腎臓など全身の臓器障害を生じる多臓器障害となり死亡する危険が非常に高くなります。

具体的な例をあげてみましょう。

15歳の男子。8月のある日、午後の気温32℃、湿度60%でした。午後1時頃からサッカーの練習を始め、午後3時頃に嘔吐。その30分後にふらつき始めたことに気付きました。さらに30分後に意識の消失があり、直ちに救急車で救命救急センターに搬送しました。病院到着時は、昏睡状態で脈拍数200/分、呼吸数40回/分、血圧60/30mmHg、体温41℃でした。熱射病と診断され、気管挿管、冷却マット、アイスノンなどによる強力な全身冷却、及び輸液が行われました。腎障害、肝障害などを併発しましたが、約1週間で危機を乗り越えました。

今回の例では、病院搬送が速かったことが救命に繋がったと考えられます。

現場での処置は、「熱を下げる」と「水分・塩分を補給」することが重要です。まず涼しい所に移し、衣服を緩めて頭や腋の下、鼠径部を氷やアイスノンなどで冷却し、水分をしっかり飲みます、塩分の摂取は電解質を含有しているスポーツドリンクが望ましいでしょう。熱中症には解熱剤は効かないので、体表面から冷却するしかありません。意識が朦朧としていたり、背中に手を入れて身体が熱くて乾燥していたら直ちに医療機関に搬送しましょう。また寝たきりの高齢者は脱水気味の方が多いので、日常の中で十分な水分摂取を心掛けましょう。



# あらどうしたの？

## ～訪問看護で出会うこんな場面～

訪問看護ステーションながさき  
訪問看護師 松尾 容子



私達が訪問する、在宅で療養生活を送られている方の中には、高齢者の一人暮らし、妻が夫を、夫が妻をという老老介護の二人暮らし、また若い世代と一緒に暮らしてはいるが、日中はお年寄り一人というケースは少なくありません。そんなお宅を訪問して、あらおかしいな？と感じる場面を紹介します。

何となくいつもの元気がない、身体に触ると熱っぽい、皮膚に張りがない、口の中や脇の下が濁っている。飲み物がない、飲んだ形跡がない…など、このような状態を見過ごすと脱水、熱中症に結びつきかねません。では、どうしたら良いのでしょうか。脱水、熱中症予防として以下の事に気をつけましょう。

### 「飲んでますよ」と言いつつ…じつは

「お茶や水飲んでますか？」の問いに「飲んでますよ」と答えても、具体的に何うとコップ一杯がせいぜいだったりします。また、喉が渇かないから・飲むと汗になる・トイレの回数が増えるという理由で飲まない方もいらっしゃいます。食事以外でも意識して、1000ml以上は水分を摂っていただきたいものです。

水、お茶、スポーツドリンク、ゼリー、果汁など水分の多い食品でも良いので、いつでも飲めるように用意しておきましょう。



1年1房の千羽鶴  
毎年母の祈りを込めて…



運動リハビリ中のおじいちゃん  
を孫のリョウ君がパチリ



週一回大好きなお風呂を  
楽しみます。



お花見を兼ねたリハビリ中です。  
昨年出来なかったお花見を楽しみました。



## 看護部紹介Ⅳ(本館4階)

看護師長 三吉 奈美子

本館4階病棟は介護保険適応病棟です。病状が安定していても在宅生活が困難で、施設への入所を待ちながら療養をされている入院患者様33名の生活動作を、看護師8名、介護職8名、准看護学生4名の総勢20名で援助しています。

患者様の中には、90歳代の方が12名おられ、平均年齢は83歳と高く、また要介護度は4度または5度の方がほとんどで、食事や入浴、移動、排泄動作の全てに援助を必要とされている方が多いです。

患者様一人一人の生活の質が損なわれないように、少しでも現状が維持できるようにと、月に1度主治医、看護師、介護職、リハビリ(理学療法士、言語療法士)、管理栄養士、ケアマネジャーが集まり、現在の状況やご家族の思い、今後の方針等について情報・意見の交換を行っています。スタッフが統一した援助を行うことに

より変化してきた状況を見逃さず、ご家族と情報を共有して行くように心掛けています。

また、患者様の病状に変化が生じた場合には、すぐに医療行為に対応できる環境が整っています。

明るい笑顔で優しく、丈夫な身体で力強く、時に厳しくもあり常に笑い声が絶えないスタッフが、患者様やご家族とも家族的に関わっています。いつでも気軽に声をかけてください。



# 糖尿病教室

## ～ しっかり噛むことで食べる量を減らしましょう ～



今回の糖尿病教室講師陣

3月28日(金) 14:00～

三篠公民館で糖尿病教室が開催されました。当日は50代～70代の17名の地域の方々が参加されました。

取材 むつみ委員会

参加されたみなさんの血糖測定を行い、その後カレーや巻き寿司などの料理カードをエネルギーの高い順に並び替えるクイズでは、調理方法や食材によってエネルギーに大きな差が出てくることの説明がありました。(並び替え問題参照)

3つのテーブルに分かれ『しっかり噛むことで食べる量を減らしましょう』をテーマに、料理の紹介と試食が行われました。ポイントはよく噛むこと。早食いを無くし、舌で十分に味わうことで満足感が得られます。その為には、食材を大きく切る、噛み応えのある繊維の多い食材を選び、歯応えを残すことが大切という説明がありました。

**並び替え問題** 実際に糖尿病教室で使用されたものです。答えは下

- ア) うな井    イ) きつねうどん    ウ) カレーライス    エ) 焼き飯    オ) 焼きそば    カ) 稲荷&巻き寿司



### 野菜カレー

ごはんはいつもの量で、お肉やジャガイモを入れる代わりに繊維の多い野菜やシーフードにし、市販のルーを使わないカレーです。

※通常のレトルトのポークカレー：200kcal

※野菜カレー：120kcal

### 切り昆布のきんぴら 小松菜ともやし中華風炒め 干し大根の阿茶羅漬け

切り昆布・干し大根・もやし等噛み応えのある副菜を加えることで、満足感を得ることができます。



取材中の上野師長

### 蒸し鶏のごまだれ

鶏もも皮つきから、鶏むね皮なしにすることで、エネルギー量を半分に減らすことができます。また、キャベツやわかめを盛り合わせることで、カサを増やすことができます。

参加されたみなさんは積極的で、献立の質問も多く活気のある糖尿病教室でした。今回初めて取材させていただきましたが、糖尿病に関わらず、日々の食生活の大切さを痛感しました。

毎月第2土曜日 13:30～15:00まで長崎病院6階ホールで糖尿病教室が開催されています。お気軽にご参加ください。

①稲荷&巻き寿司(836kcal) ②カレーライス(816kcal) ③焼き飯(682kcal) ④うな井(613kcal) ⑤焼きそば(536kcal) ⑥きつねうどん(409kcal) みなさん合っていましたか?ごはんや麺は油分を吸い易いです。また、酢飯には思いのほか砂糖がたくさん入っています。どんぶり物は早食いの原因にもなり、野菜類が少ないので、和えものを足すなどしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

外来担当医表

( )内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	1 診 内科	住田	長崎	長崎	山根 (内分泌)	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内科	松本	木戸	中島	住田	踊場	住田 踊場
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	原(武) 身原
午後	1 診 内科	踊場	中島	木戸	踊場	中島	中島 木戸
	2 診 内科	大下 (神経内科)		宮地 (神経内科)		箱田 (免疫)	
	3 診 皮膚科・熱傷	大谷 (熱傷)	長崎 (熱傷)	大谷 (熱傷)	戸田	身原	長崎 (熱傷)

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで

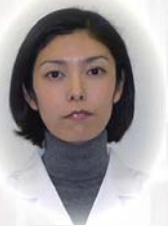
～診療時間～

午前 8:30～12:00  
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎金曜 午後2診:第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診:第1,3 《住田》  
第2,4,5 《踊場》
- ◎土曜 午後1診:第1,4,5 《中島》  
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診:第1,3,5 《原(武)》  
第2,4 《身原》

おしらせ

新しい医師の紹介



踊場 朋美(おどりば ともみ)

4月から内科医師として勤務させて頂いております。こちらに勤務する前は、吉田総合病院、広島鉄道病院、広島西医療センターで診療させて頂いていました。どうぞよろしくお願い致します。



中島 玲子(なかしま れいこ)

4月から内科医師として勤務させて頂いております。専門は糖尿病をはじめとした、内分泌代謝内科です。これまでは、県立広島病院、吉島病院、広島大学病院に勤務していました。

よろしくお願い致します。

大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行います。

お問合せ:長崎病院 外来 TEL082-237-3271(代)

長崎病院のめざす「地域医療」「包括医療」

\*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE  
(厚生労働省指定 運動療法施設)  
☎082-238-1756

\*予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設  
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)  
☎082-239-1600

\*治療 <<救急医療指定病院>>

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
皮膚科・熱傷センター  
☎082-237-3271(代)

\*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・言語療法)  
☎082-237-3271(代)

\*療養

- 介護療養型医療施設
- 広島市中広地域包括支援センター  
☎082-509-0288 (担当:沖本・佐古・大塚)
- 居宅介護支援センター  
☎082-230-8181 (担当:井手岡・水川・久保田・西岡)
- 訪問ヘルパーステーション  
☎082-230-8181 (担当:原)
- デイサービスセンター ながさき  
☎082-230-8181 (担当:安永)
- 訪問看護ステーション ながさき  
☎082-296-1361 (担当:久保田真理子)
- グループホーム あいあいホームながさき  
☎082-532-6636 (担当:荻原・才崎)
- デイサービスセンター ほほえみながさき  
☎082-532-6630 (担当:荻原・風呂山)

