



目次

◆知って防ごう熱中症……………1
◆1日の始まりは朝食から！！……………2
◆糖尿病教室について……………3
◆部署紹介〔薬局〕……………3
◆外来担当医表、お知らせ……………4

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>

知って防ごう熱中症

医師 大谷 美奈子

暑熱環境下にさらされる、あるいは運動などにより体の中での熱産生を高めるような条件下にある人が、体温を維持するための生理学的な失調状態により全身の臓器が機能不全に至るまでの連続的な状態を熱中症といい、症状によりⅠ度（熱痙攣）、Ⅱ度（熱疲労）、Ⅲ度（熱射病）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、毎年熱中症で死亡す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、その危険性を知って対策をたてましょう。

Ⅰ度（熱痙攣）は、激しい運動を行った後に一過性に起こる筋肉の痙攣です。大量の汗をかいて、塩分が喪失すると発症します。筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）などが起こります。局所の安静、水分と塩分を補給しましょう。軽症なので死亡することはありません。

Ⅱ度（熱疲労）は、暑熱への暴露により大量の発汗があり、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き、水分のみを補給し塩分の補給をしなかった場合にも起こります。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。めまい、頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感などの自覚症状、血圧低下、脈拍数の増加、皮膚蒼白、大量の発汗、集中力や判断力の低下などが起こります。安静、涼しい環境、十分な水分と塩分を投与しなければ死亡することもあります。

Ⅲ度（熱射病）は、著しい脱水と体温中枢の調節機能が破綻するために、発汗はと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、呼吸数の増加、血圧低下、意識障害（おかしな言動、意識消失）などが起こり、死亡する危険性が高くなります。

直ちに救急車を要請し救命救急センターに搬送することが重要です。

熱中症を防ぐための対策

1. 暑さを避けよう

室内ではカーテンなどで直射日光を防ぎ、扇風機や空調（エアコン）を使用するなど生活環境を整え、外出は日中の暑い時間帯を避け外出しても日陰を歩き、直射日光は帽子や傘などで防ぎましょう。

2. 服装の工夫をしよう

服装は軽装とし吸湿性と通気性のよい素材にしましょう。ネクタイや襟で首を絞めると胸の熱気や汗が出ていきにくくなるので、クールビズの実行を推奨します。

3. 失った水分・塩分を補給しよう

汗は皮膚表面から蒸発して気化熱を奪うのでしっかり汗をかくことが大切、汗で失った水分と塩分を適切に補給しましょう。市販されている経口補水液（例えばOS-1など）を推奨します。高血圧の人は経口補水液と同時に水を飲むとよいでしょう。軽い脱水状態のときにはなかなか咽喉（のど）の渇きを感じにくいので、暑いところへ出る前から水分を補給しましょう。

4. 急に暑くなる日に注意しよう

熱中症は例年、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多く生じる傾向にあります。上手に汗をかくことができるには暑さへの慣れが必要なので、体がまだ暑さに慣れていないこの時期は特に注意が必要です。

5. 暑さに備えた体作りをしよう

日頃から運動をすることにより、体を暑さに慣らすことができます。運動の強さ・時間・頻度や環境条件にも影響されますが、運動を開始してから2週間程度で体が暑さに慣れるという研究結果があります。日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、体を慣らしておくこと夏の暑さにも対抗しやすくなり、熱中症にもかかりにくくなります。

6. 個人の条件を考慮しよう

熱中症の発症には、その日の体調が影響します。脱水状態や食事抜きなどの状態で、暑い場所にいると熱中症の危険性が高くなります。風邪などで発熱している人、下痢などで脱水状態の人、肥満の人、小児や高齢の人、心臓や腎臓の機能が低下している人なども熱中症になりやすいので、暑い場所での運動や作業は減らす必要があります。また活動後には体温を下げるために涼しい環境でなるべく安静に過ごすようにしましょう。

1日の始まりは朝食から!!朝食をしっかり食べて充実した1日を過ごしましょう。

朝食の効果

- 脳にエネルギー補給されることにより、集中力・記憶力が高まります。
- 睡眠中に下がった体温が上昇して、血流がよくなるので体が元気に動き出します。
- 消化器系も活動を始めて腸が刺激され、便通がよくなります。

朝食 435kcal ご飯, 味噌汁, 巣ごもり卵, バナナ



★忙しい朝、巣ごもり卵は電子レンジで簡単に作れます!

《作り方》

耐熱容器に野菜を敷き、その上に卵をのせて塩・コショウする。黄身を楊枝で数か所刺し(卵が爆発するため)、ラップをして約1分レンジにかける。



★水菜40g(1人分)は、両手こんもり1杯!

簡単に作れて野菜がたくさん摂れてボリュームアップ!

昼食 560kcal 和風ツナおろしパスタ, ヨーグルト, オレンジ

【材料】(2人分)

《和風ツナおろしパスタ》

- パスタ・・・160g
- 大根おろし・・・160g
- シーチキン(油漬)・・・1缶(80g)
- 水菜・・・80g
- きざみ海苔・・・2g
- A 醤油・・・小さじ2
- 柚子こしょう・・・適量

《作り方》

- ①パスタはたっぷりの湯で茹でる。(11~12分)
- ②水菜はきれいに洗い、4cmのざく切りにする。
- ③Aを混ぜておく。
- ④茹で上がったパスタをお皿に盛り、大根おろし・シーチキン・水菜・きざみ海苔をのせてAをかける。



エネルギー量を抑えて食物繊維をたっぷり、ゆっくりよく噛んで食べましょう!

夕食 560kcal 鶏肉の梅はさみ焼き, ひじきの煮物, 胡瓜とわかめの生酢

【材料】(2人分)

《鶏肉の梅はさみ焼き》

- 鶏ささみ・・・160g
- 塩・・・少々
- コショウ・・・少々
- 大葉・・・2枚
- 梅干又は梅肉・・・10g
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・適量
- パン粉・・・適量
- 油・・・小さじ2強
- レタス・・・2枚
- ブロッコリー・・・60g
- ミニトマト・・・4個

《作り方》

- ①鶏ささみは筋を取って開き、塩・コショウする。
- ②梅干は種を取り、小さく刻む。
- ③開いた鶏ささみに大葉・梅干をはさみ、閉じる。
- ④閉じた鶏ささみを小麦粉・卵・パン粉の順につける。
- ⑤フライパンに油を熱して、中火~弱火できつね色になるまで両面を焼く。
- ⑥食べやすく切ってお皿に盛り、レタス・茹でたブロッコリー・ミニトマトを添える。

★野菜は大きめに切ってゆっくりよく噛んで食べましょう



エネルギー量 ↓ 高 / ↑ 低

(1人分)	生肉(80g)	パン粉焼き	フライ
鶏もも皮つき	160Kcal	270Kcal	320Kcal
鶏ささみ	80Kcal	200Kcal	240Kcal

糖尿病教室について

臨床検査技師 石田 真依子

皆さんは糖尿病という病気をご存知ですか? 名前から、糖が尿に出る病気と思っていませんか? これでも間違いではないのですが、尿に糖が出ていないから、糖尿病ではないというわけではないのです。正しくは『血糖値の高い状態が続くこと』を糖尿病と言うのです。糖尿病の初期の段階では、自覚症状がほとんどありません。そのため、血糖値やHbA1c値(ヘモグロビンエイワンシー: 過去1~2ヶ月の血糖値の平均を表す血液検査)を調べてみないと糖尿病かどうかはわからないのです。知らないまま長い間放置しておくとう合併症が現れ、最悪の場合、手足の壊死や失明、透析などへ進んでしまいますので、早期の診断・治療が必要です。

当院では、月に一度糖尿病教室を開催しており、糖尿病について正しい知識を得てもらうために、薬や食事、検査値等について分かりやすくお話しています。この糖尿病教室では、お話の前に無料で血糖値の測定を行っていますので、今まで検査を受けたことのない方や血糖値の気になる方はぜひ糖尿病教室に参加してみたいか? どうか? どなたでも参加していただけますので、毎月第2土曜日13:30に当院6階を覗いてみてください。

ここでは、臨床検査技師という立場から糖尿病

に関わる検査についてお話したいと思います。

検診を受け、糖尿病の疑いがあるなどと言われた場合、まず、糖尿病かどうかを診断する為に下記の検査を行います。

- ・血糖値
- ・HbA1c
- ・75gブドウ糖経口負荷試験

上記の検査値や症状などから糖尿病であると診断された場合には、血糖値のコントロールが重要となります。その指標として、HbA1cの検査を毎月行います。この検査は健康診断などでも行われる検査なので、聞き覚えのある方が多いと思います。

これらの検査項目について、糖尿病教室で詳しくお話しています。興味をもたれた方はぜひ参加してみてください。



部署紹介(薬局)

薬剤師 寺岡 豊

長崎病院では、現在3名の薬剤師が、入院患者さんに対して医薬品が適正に使用されるよう、以下の業務を行っています。

＜調剤業務＞

医師が発行した処方箋に基づいて、用量・相互作用などのチェックをしながら調剤しています。また、患者さんが少しでも服用しやすくなるように、錠剤やカプセルを粉砕したり、飲み間違いがないように服用時間ごと(朝・昼・夕・寝る前など)に分包(一包化)したりしています。

注射薬については1日分ごと、患者さんごとに取り揃え、各病棟へ払い出します。

＜製剤業務＞

消毒薬、市販されていない特殊な薬品の製剤化を行っています。

＜医薬品管理業務＞

医薬品の購入、管理、供給を一貫して行っています。

院内に配置されている医薬品については数量、使用期限を把握し、管理しています。

＜医薬品情報管理業務＞

医薬品についての様々な情報を収集、評価し、患者さんはもちろん、医師や看護師、そのたの医療従事者へ情報提供を行っています。

＜薬剤管理指導業務(服薬指導)＞

患者さんのベッドサイドに伺い、処方されている薬の説明をし、薬に対する不安や疑問をなくし、安心して服用して頂けるよう服薬指導を行っています。

お薬のことなら何でも、お気軽にお声をかけてください。

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	原(均) (内分泌)	住田	長崎	原(均) (内分泌)
	2 診 内 科	松本 原	木戸	踊場	山田	尾下	住田 山田
	3 診 皮膚科・熱傷	信藤	身原	身原	身原	身原	身原 森桶
午後	1 診 内 科	尾下	山田	木戸	尾下	踊場	踊場 木戸
	2 診 内 科	北村 (神経内科)			宮地 (神経内科)	箱田 (リウマ・痛風)	
	3 診 皮膚科・熱傷	小畠	鍋島	大谷 (熱傷)	木矢	平郡	長崎 小畠

※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。
- ◎月曜 午前2診: 第1 《松本》
第2,3,4,5 《原》
- ◎土曜 午前2診: 第1,3 《住田》
第2,4,5 《山田》
- ◎土曜 午後1診: 第1,4,5 《踊場》
第2,3 《木戸》
- ◎土曜 午前3診: 第1,3,5 《身原》
第2,4 《森桶》
- ◎土曜 午後3診: 第1,3,5 《長崎》
第2,4 《小畠》
- ※土曜 午後2診: 第3のみです。

おしらせ

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。

毎週木曜日の午後に消化器専門医が検査を行っています。

お問合せ: 長崎病院 外来 TEL082-237-3271(代)

糖尿病教室のご案内

日 時: 8月11日(土), 9月8日(土)
13:30～(約1時間30分)

場 所: 長崎病院 6階 ホール

参加費: 無料

内 容: 血糖値測定、薬や食事についての話など

お問合せ: 長崎病院 栄養管理室
TEL082-237-3271(代)

肺炎球菌予防接種

肺炎球菌ワクチン予防接種を実施しております。ワクチンの準備の関係がございますので、ご希望の方は、外来受付までお問い合わせください。

料 金: 7,875円

お問合せ: 長崎病院 外来受付
TEL082-237-3271(代)

*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・作業療法・言語療法)
☎082-237-3271(代)

*療養・在宅

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:佐古・中村・伊藤)
居宅介護支援センター
☎082-230-8181(担当:水川)
訪問看護ステーション ながさき
☎082-230-8183(担当:久保田)
グループホーム あいあいホームながさき
☎082-532-6636(担当:萩原)
デイサービスセンター ほほえみながさき
☎082-532-6630(担当:安永・武智)

長崎病院のめざす「地域医療」(包括医療)



周辺地図