



目次

- ◆熱中症の予防と応急手当……………1
- ◆長崎病院の給食……………2
- ◆新人職員の紹介……………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>

熱中症の予防と応急手当

医師 大谷 美奈子

熱中症とは、暑熱環境や過度の運動などにより熱の产生と放散のバランスがくずれ、体温の調節ができなくなったりした状態で、症状の程度によって熱痙攣、熱疲労、熱射病に分類されています。

熱痙攣（軽症・Ⅰ度）

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。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。死亡することはあります。

熱疲労（中等症・Ⅱ度）

大量の発汗によ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の汗をかき、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。疲労感、虚脱感、めまい、吐き気などの自覚症状、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。大量の汗をかくため、体温は多くの場合ほぼ正常に保たれます。十分な水分と塩分を補給しなければ死亡することもあります。

熱射病（重症・Ⅲ度）

著しい脱水と体温中枢の調節機能が破綻するために、発汗は止まり体温が著しく上昇します。発汗停止、40℃以上の高体温、意識障害（おかしな言動、意識消失）、呼吸数の増加、血圧低下などを生じ、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へ搬送することが重要です。

応急手当

現場でるべきことは、「熱を下げる」とこと「水分と塩分の補給」をすることです。まず涼しい場所に移し、衣服を緩めて頸部や腋の下、鼠径部（脚のつけ根）を氷やアイスノンなどで冷やし、水分と塩分を補給します。熱中症に解熱薬は効かないで冷却するしかありません。水分と塩分の補給にはス

ポーツドリンクより経口補水液が望ましいでしょう。スポーツドリンクは塩分が非常に少なく、ブドウ糖が多く含まれており飲み易い飲料水ですが、熱中症の人々に飲ますには最適な飲み物ではありません。

予防

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。水分・塩分は計画的にこまめに補給し、服装は吸湿性と通気性のよい素材にしましょう。急に暑くなると体がまだ暑さに慣れていないので、上手に汗をかくことができません。暑さに備えた体作りのために、日頃から運動をして体を暑さに慣らすようにしましょう。日頃から歩行などで汗をかく習慣を身につけて、体を慣らしておくと熱中症にかかりにくくなります。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。風邪で発熱している人、下痢で脱水状態の人、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しましょう。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。



☆長崎病院の給食

【夏の食生活について考えましょう】

本格的な夏到来を迎え、暑さで体がだるかったり、食欲が落ちたりしていませんか？1日3食の食事、適度な運動、休養のバランスを考え、暑さに負けず元気に夏を過ごしましょう。

当院は、入院中の患者様にも、季節を感じていただける食材を使用し、栄養バランスのとれた食事の提供を心がけています。治療食では、調理法は同じで食材を変更したり、食材は同じで調理法を変更したりして個々の患者様に合わせた食事を提供しています。



660kcal

ご飯、揚げ鶏のネギソース、ナスの胡麻味噌和え、ほうれん草とえのきのお浸し、甘夏

★青ネギの代わりに長ネギや玉ねぎ、みょうが等の千切りを使ってもおいしく食べられます。厚揚げや焼き魚、豚肉の焼き料理や茹でたものなど、何にかけてもおいしくなる万能ソースです。ご家庭でアレンジを楽しんでください。

《揚げ鶏のネギソース》(2人分)

鶏もも肉···80g 2枚

下味A

(塩、コショウ、酒、薄口醤油 各少々)

片栗粉···適宜

揚げ油

B	青ネギ···	10g
	生姜···	10g
	薄口醤油···	大さじ1
	酢···	小さじ2
	砂糖···	小さじ1
	ごま油···	小さじ1/2
	トマト···	50g (中1/2個)

《作り方》

- ①鶏肉はAで下味をつけ、片栗粉を薄くつけて、高温(約180度)に熱した揚げ油で、からりと揚げる。
- ②Bの材料を混ぜ合わせてネギソースを作つておく。
- ③①の肉を食べやすく切り、お皿に乗せ、②のネギソースをよく混ぜてよく混ぜてかける。トマトを添える。

《なすの胡麻味噌和え》(2人分)

なす···140g

かいわれ大根···5g

塩···少々

A	中味噌···	大さじ1/2
	砂糖···	大さじ1/2
	だし汁···	大さじ2~3
	白ゴマ(すり)···	大さじ2と1/2
	醤油···	小1/2

《作り方》

- ①なすは縦半分に切る。
- ②鍋にお湯を沸かして、塩少々加えてからなすの皮目を下にして入れる。上下を返して5~6分茹でて、皮目を上にしてざるに上げる。
- ③茹であがったなすは長さを半分に切って食べやすい大きさに裂き、水気を切つておく。
- ④お皿になすを盛り付け、Aの材料を混ぜ合わせる。かいわれ大根をのせる。

《ほうれん草とえのきのお浸し》(2人分)

ほうれん草···200g

えのきたけ···20g

薄口醤油···小さじ1

みりん···小さじ1/2

《作り方》

- ①鍋にお湯を沸かして、塩少々加えて、ほうれん草とえのきを茹でる。
- ②冷水を取り、水気を切つて3~4cmの長さに切る。
- ③薄口醤油、みりんで和えて器に盛る。



[看護部]

国仲 優希子(南館2階)

仕事と学校の両立を頑張ります。

田仲 志保(南館2階)

勉強と仕事の両立を頑張ります。

下拂 千尋(本館4階)

笑顔を絶やさないよう頑張ります。

花田 翔(本館3階)

一つ一つ、努力していきます。

新田 正次(本館2階)

一人前の看護師になれるよう、頑張ります。

玉井 香菜子(南館5階)

何事も一生懸命頑張ります。



[リハビリテーション]

やるき・元気・根気で頑張ります！

よろしくお願ひします。

加藤 葉留奈

いろんな事に挑戦して、頑張りたいです。よろしくお願ひします。

大仁田 真衣

理学療法士として常に向上心と責任感を持って頑張ります。

山崎 菜月

何をするのも初めてのことばかりで、日々勉強ですが、少しずつ覚え、毎日の仕事を頑張っていきます。

梶谷 多実伽(デイサービスセンター)

笑顔と元気でがんばります。よろしくお願ひします。

仲西 麻里子(グループホーム)

色々御迷惑をお掛けしますが、自分なりに頑張っていきますので宜しくお願ひ致します。

甲斐 有希子(放射線科)

私が間違っている事があったら、指摘して下さいね!!宜しくお願ひ致します。

若宮 陽子(検査室)

初めての事も多く、ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願ひ致します。

杉岡 沙恵(検査室)

ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願ひ致します。



— 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	向 田	尾 下	山 田	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	向 田	尾 下	向 田 木 戸
	2 診 内 科	中 森 (神経内科)			北 村 (神経内科)	箱 田 (呼吸・痛風)	
	3 診 皮膚科・熱傷	小 崑	鍋 島	大 谷 (熱 傷)	稻 束	横 林	長 崎 小 崑

*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《向田》 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。

*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・中本)

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)



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

当院では糖尿病教室を開催しております。今年度の予定は下記の通りです。

食事会に関しては、申込みが必要ですがその他は無料で、参加は自由です。

日時: 7月13日(土)11:30~13:30

場所: 三篠公民館

内容: 食事会一食べてみようバランス食生活
習慣病予防に配慮した食事をしながら、生活習慣病予防の話をします。

※三篠公民館では第4水曜日に14時から生活習慣病教室を開催しております。

お問合せ: 長崎病院栄養管理室 TEL237-3271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)

周辺地図

