医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2017.5 vol.92

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

知って防ごう熱中症……1
糖尿病の食事について……2･3
お知らせ……4

知って防ごう熱中症

医師　大谷 美奈子

近年、**熱中症の発生数は増加傾向**にあり、死亡者数も2010年には過去最多の1,718人でした。

これは真夏日、猛暑日、熱帯夜の増加など、夏が以前に比べ確実に暑くなってきたこと、高齢者、独居者が増加したことによると思われます。

高齢者に多く、半数以上が屋内で発生

男性は中年から高齢者、女性は高齢者が多く、発生場所は高齢者女性の約7割、高齢男性の約半数が屋内で発生しており、**中壮年の男性では肉体労働中、若年者男性は運動中**に多く発生しています。

日常生活中の発生は高温多湿環境にさらされただけで熱中症になる高齢者が中心で、独居や室内のため発見が遅れ、迅速な対応ができないため重症となる頻度が高くなっています。

熱中症の月別発生数が増加するのは5月頃からで7月、8月に最も多くなっています。

熱中症とは、暑熱環境や過度の運動などにより熱の産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て生じる障害の総称です。障害の程度によって三段階に分類されています。

月別熱中症発生件数

熱中症の重症度

1)熱けいれん(軽症)：運動後の発汗に対して、水だけを補給した場合に一過性に起こる強い痛みを伴った筋肉のけいれんです。筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)がおこりますが、死亡することはありません。

2)熱疲労(中等症)：大量の発汗により水分、塩分を失ったことにより起こる脱水状態です。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りますので注意が必要です。

全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気などの症状、血圧低下、脈拍数増加、皮膚蒼白、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投与しなければ死亡することもあります。

3)熱射病(重症)：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。

速やかに冷却処置を開始すると同時に救急車を要請し救命救急センターへ搬送することが重要です。

熱中症の応急手当

現場でするべきことは、**「熱を下げる」**ことと**「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窩(わきの下)、鼠径部(脚の付け根)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。熱中症に解熱薬を投与しても効果はないの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(OS-1)**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、糖分が多く含まれており飲みやすい飲料水ですが、熱中症の人に飲ませるには最適な飲み物ではありません。適切な補水液がない場合には食塩水(コップ一杯の水に食塩をティースプーンに軽く1杯程度)を飲ませても良いでしょう。

熱中症にならないために!

- 特に高齢者は渇感が乏しくなるため、水分･塩分は計画的にこまめに補給し(お茶休憩)、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をするために、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。
- 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。
- 日頃から歩行などで汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなり熱中症になりにくくなります。
- 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、二日酔いの人、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。

特集 糖尿病の食事について

管理栄養士　能勢 実穂

糖尿病の食事と言われたら、どんな食事を想像されますか?「量が少ない」、「味が薄い」、「美味しくない」など、いろいろだと思います。しかし、糖尿病の食事は健康な人にとっても、栄養のバランスがとれた理想的な食事なのです。

糖尿病治療の三本柱は、食事療法、運動療法、薬物療法です。この中で食事療法は、どのような治療をしている人でも必ず行わなければならない基本的な治療法です。「食べたらダメ」と禁止される食品、逆に「これを食べれば糖尿病が治る」という食品はありません。食事療法の基本を守って楽しく食べましょう。

食事療法の基本

①1日3食、規則正しく食べる。
②摂取エネルギー量を適正に抑える。
③主食（ご飯等）の量を一定にする。
④バランスよく食べる。
（主食+主菜+副菜をそろえて食べる）
⑤食物繊維をとる。
（血糖上昇抑制作用のためには野菜を先に食べるとよい）
⑥食事はゆっくり、よく噛んで食べる。
⑦アルコール・甘いものは控えめにする。

①1日3食、規則正しく食べる。

食事は1日3食きちんととりましょう。食事を抜いたりしないでください。朝食、昼食、夕食の食事間隔も無理のない範囲で均等にするのが望ましいでしょう。（だいたい4～6時間は空けましょう）また、寝る2～3時間前までに食事は済ませておきましょう。

②摂取エネルギーを適正に抑える。

血糖の上がり過ぎを抑え、血糖コントロールするためには、あなたが1日に必要なエネルギー量を正確に知り、それ以上余分なエネルギー量をとらないようにすることが大切です。

よく使われる1日に必要なエネルギー量の計算方法は･･･

必要エネルギー量(kcal)＝
標準体重(kg)※×25~30kcal

※標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22

ただし、必要エネルギー量は年齢、性、身長、身体活動量なども考慮し、医師が総合的に決めます。医師の指示がある方は医師の指示に従ってください。

③主食（ご飯等）の量を一定にする。

主食は摂取エネルギー量の半分強が適量です。朝食、昼食、夕食のご飯の量は一定にしましょう。

ご飯の代わりにパンを食べる時は同じエネルギー量の分量にします。

例）米飯150g=食パン90g=240kcal

④バランスよく食べる。（主食+主菜+副菜をそろえて食べる）

1食に主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・海藻・きのこ類など）をそろえて食べるよう心がけましょう。

⑤食物繊維をとる。

（血糖上昇抑制作用のためには野菜を先に食べるとよい）

野菜を先に食べることによって、食物繊維が最初に体に入るので、後から食べるご飯などの糖質の分解・吸収が遅れ、食後の急激な血糖上昇が抑制されます。また、野菜を先に食べることで、低エネルギーでも食後の満腹感が得られやすくなります。

⑥食事はゆっくり、よく噛んで食べる。

食事には20分以上かけましょう。一口20～30回は噛むようにしましょう。

⑦アルコール・甘いものは控えめにする。

お菓子など甘いものは糖質が多いため、血糖値がすぐに上昇してしまいます。食べ過ぎないよう気をつけましょう。

食事療法が身につく方法

●保健所や病院で行われている糖尿病教室など、栄養士の指導を受けられる機会を積極的に利用する。
●糖尿病患者さん向けの宅配食サービスを利用して、食事の量やバランスを体得する。
●糖尿病の食事療法に関する本を購入し、勉強する。
※食事療法の代表的なテキストとして、「糖尿病食事療法のための食品交換表第7版〈日本糖尿病協会・文光堂発行〉」があります。

長崎病院では個々に合わせた個人栄養指導を管理栄養士が行っています。
栄養指導をご希望の方は主治医にお話し下さい。

当院の糖尿病教室の取り組み

平成28年度糖尿病教室食事会を開催しました。今回は「食物繊維を摂ろう」をテーマに、当院管理栄養士が献立を作成してお弁当を作りました。ご希望の方には血糖測定を行いました。お弁当の説明、食事療法の話、調理の実演、お弁当を食べながら参加者とスタッフで座談会をして、楽しく終えることができました。今年も開催できるよう計画しておりますので、ぜひご参加ください。

お弁当のメニュー

●十六穀米入りごはん
●鮭のパン粉焼き
●湯葉ひろうすと根菜の炊き合わせ
●切干大根とめかぶのわさび和え　●柿

鮭のパン粉焼き

〈1人分〉 エネルギー量170kcal / タンパク質15g

材　料〈2人分〉

●生鮭：2切(120g)
●パン粉：大さじ2と1/2
●乾燥パセリ：適量
●サラダ油：小さじ1/2
●塩・コショウ：少々
●粉チーズ：大さじ1/2
●有塩バター：大さじ1/2

作り方

①鮭に塩・コショウをふる。
②バターを溶かし、パン粉、粉チーズ、乾燥パセリと一緒に混ぜ合わせて、衣を作る。
③オーブントースターの天板にオーブンシートを敷いて、サラダ油を塗り、鮭を並べて約4分焼く。鮭の上に②をのせ、さらに5分焼く(途中で焦げそうになったら、アルミホイルでカバーする。)

切干大根とめかぶのわさび和え

〈1人分〉 エネルギー量17kcal / タンパク質0.5g

材　料〈2人分〉

●切干大根：10g
●練りわさび：適量
●醤油：少量(入れなくてもおいしくいただけます。)
●めかぶ(味付き)：1パック(50g)
●かいわれ大根：1/4パック

作り方

①切干大根はもみ洗いしてざるにあげ、5〜10分おく。食べやすい長さに切る。かいわれ大根は根を切り除く。
②練りわさびと醤油を混ぜ合わせる。
③①とめかぶを合わせて混ぜ、②で味をととのえる。

新しい医師の紹介

黒住(くろずみ) 悟之(さとし) 先生

4月より内科医として勤務させていただきます。
これまでは、広島大学病院で肺癌・肺炎を中心とした診療に従事しておりました。どうぞ宜しくお願い致します。

専門領域：呼吸器内科　資格等：日本内科学会会員・日本呼吸器学会会員

お知らせ

■教室のご案内

どなたでも参加できます。今回、会費は無料です。みなさまのご参加をお待ちしています。

糖尿病教室『糖尿病をよく知ろう』
～糖尿病と上手に付き合いながら暮らしていくために～

日　時：5月20日（土）　13:30～15:00
場　所：長崎病院ヘルスケアセンター 1階
演　題：1. 糖尿病合併症とその予防 ～脳卒中、心筋梗塞、足壊疽を予防するために～
講師：日本糖尿病学会専門医 原 均
2. 食事療法の大切さ ～バランスの良い食事について～　講師：管理栄養士 能勢 実穂

事前の申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください

生活習慣病予防教室
『健康寿命をのばすために!』
～動脈硬化疾患を予防するために～

日　時：6月2日（金）　14:00～15:30
場　所：三篠公民館 TEL&FAX 082-237-3077
演　題：血栓症について
講師:長崎病院 副院長 住田公昭

三篠公民館に予約が必要です

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月		火	水	木	金	土	
午前	内科【第1診察室】	住田		長崎	原	住田	長崎	原	
午前	内科【第2診察室】	松本（第1週）	原（第2・3・4・5週）	峠之内（たおのうち）	横山	黒住	佐藤	住田（第1・3週）	佐藤（第2・4・5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	小刀（こたち）		身原	身原	身原	身原	身原（第1・3・5週）	天野（第2・4週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷		佐藤	峠之内（たおのうち）	熊谷	黒住	峠之内（たおのうち）（第1・3・5週）	熊谷（第2・4週）
午後	内科【第2診察室】	本淨【神経内科】				金谷【神経内科】	箱田【リウマチ・痛風】（隔週）＊		
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花		鍋島	大谷	高萩	沼田	目賀	

○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。【　　】は専門外来です。　＊診察週及び曜日が変動しますので事前にお問い合わせください。　2017年5月1日現在
○都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801　外来受付まで

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）

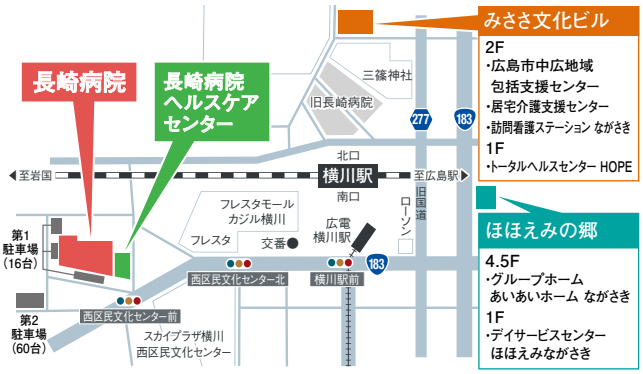
みささ文化ビル
- トータルヘルスセンター HOPE
（厚生労働省指定 運動療法施設）
☎082-238-1756
- 居宅介護支援センター
☎082-230-8181（担当:滋野）
- 訪問看護ステーション ながさき
☎082-230-8183（担当:久保田）

ほほえみの郷
- 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）
- 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・梶谷）

基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821
診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日・祝祭日
http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索