医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2021.05 vol.116

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

熱中症……1
新型コロナウイルス感染症時代のステイホーム運動…2～3
お知らせ……4

熱中症

医師　大谷 美奈子

令和2年6月から令和2年9月までの広島市における熱中症発生状況は464名（男性312名、女性152名）、成人167名、高齢者261名であり、時間帯は午前10時から午後7時までの搬送者が最も多かったという報告でした。

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、熱射病に分類されます。

熱痙攣（軽症・I度）

運動後の発汗に対して、水分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痙攣です。筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）が起こりますが死亡することはありません。

熱疲労（中等症・II度）

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いた状態で水分のみを補給し、塩分の補給をしなかった場合も起こります。乳幼児や衰弱した高齢者は室内でも起こります。

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。

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、おかしな言動、意識がもうろうとする状態、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。

熱中症の応急処置

涼しい場所に移し、衣服を緩めて腋窩（脇の下）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。熱中症に解熱薬を投与しても効果はないので冷却をすることが重要です。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）を飲ませましょう。スポーツドリンクは塩分が少なく、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一杯程度）を飲ませても良いでしょう。

熱中症にならないために!!

- 特に高齢者は口渇感が乏しくなるために、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、汗をかくことができません。暑さに備えた体づく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。
- 室内での熱中症も多くなっており注意が必要です。

特集

新型コロナウイルス感染症時代のステイホーム運動

作業療法士　中塚 千絵

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていませんか?

自宅に閉じこもりがちになり、動かない生活が続くと、体力や認知機能の低下が心配されます。身体や脳の機能低下を防ぐためには、じっとしている時間を減らす事が大切です。ご自宅で簡単に出来る身体の運動・頭の体操に取り組んでみてはいかがでしょうか。

身体の運動

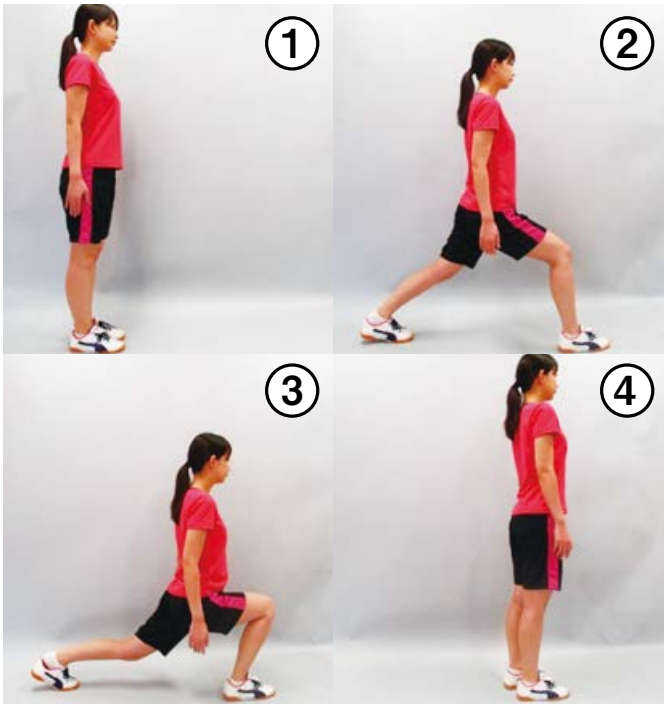
・スクワット　回数:10～20回

【目的】足の筋力の全体的な強化
【方法】①両足を肩幅より少し広く開き
②背筋を伸ばして膝の屈伸をゆっくり行う。
バランスがうまく取れない場合は、椅子の背などにつかまりながら行う。

・片脚バランス　回数:左右3～5回程度

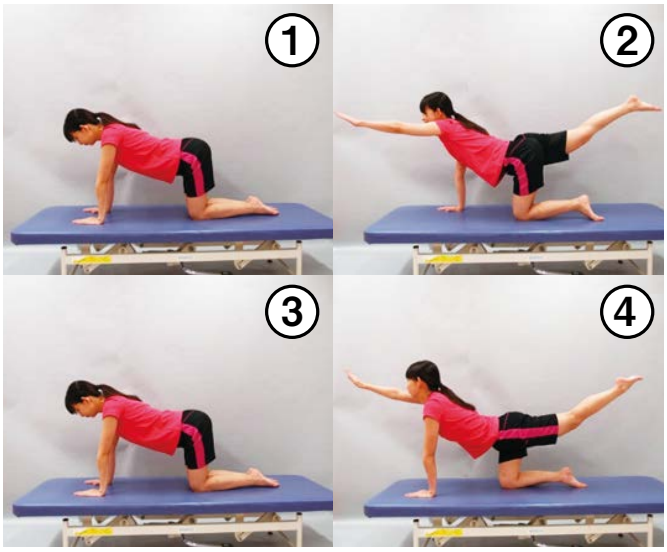
【目的】バランス能力の向上
【方法】立っている状態から片足をゆっくり上げてバランスをとる。ゆっくりと10秒数える。バランスがうまく取れない場合には、椅子の背などにすぐ手をつけるようにしておく。

・フロントランジ　回数:左右5回程度



【目的】下肢の柔軟性、バランス能力、筋力の向上
【方法】①立った姿勢から
②片足を大きく前に踏み出し
③腰を降ろして姿勢を出来るだけ低くする。
④次に、前に踏み出した前足に体重を移して立ち上がっていき、後ろにある足を揃えて立位に戻る。

・四つ這いバランス　回数:それぞれ10回



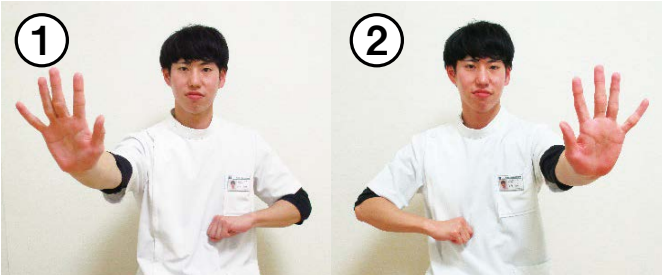
【目的】上肢下肢の伸展筋、背筋を鍛える
【方法】①四つ這いの状態から
②片側の手と反対側の足を上げ10秒キープする。
③四つ這いに戻り
④反対側の手足を上げ、同様に10秒キープする。

頭の体操

▶拮抗体操

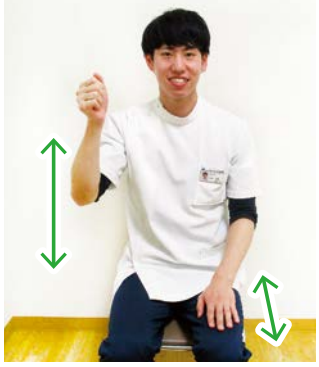
左右の手や足をそれぞれ別々に動かす体操です。左右が同じ動きにならによう考えながら取り組む事で脳が活性化されます。

・左右で違う手を出す



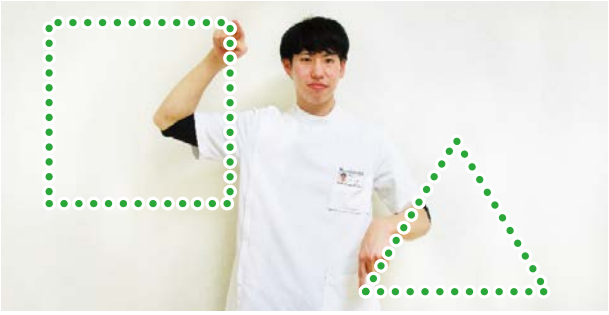
①右手を『パー』で前に突き出す。左手は『グー』で胸の前に。
②右手を『グー』で胸の前に。左手は『パー』で前に突き出す。
①②を交互に繰り返し徐々に速度を上げていく。
次は、右チョキ、左パーなど違う手で行う。

・左右で違う動きをする



①右手はグーで太ももをトントンたたく。左手はパーで太ももを前後になでる。
②左右反対にして、左手はグーで太ももをトントンたたく。右手はパーで太ももを前後になでる。
①②を交互に繰り返す。

・両手でそれぞれ違う図形を描く



両手をあげて上からスタート。1、2、3、4…と数えながら、右手で四角、左手で三角を描く。12数えると手が元の位置に戻る。これを1セットとして左右各2セット行う。

▶デュアルタスク（ながら運動）

同時に2つ以上の動作をするトレーニング方法です。
同時に2つの動作をする事で、前頭葉の血流が活発になり、脳機能の低下を予防する事が出来ると言われています。

階段を昇る・足踏み・ウォーキング　など

＋

しりとり
数を数え3の倍数で手を叩く
100から7ずつ引く100−7=93、93−7=86…

▶漢字クイズ

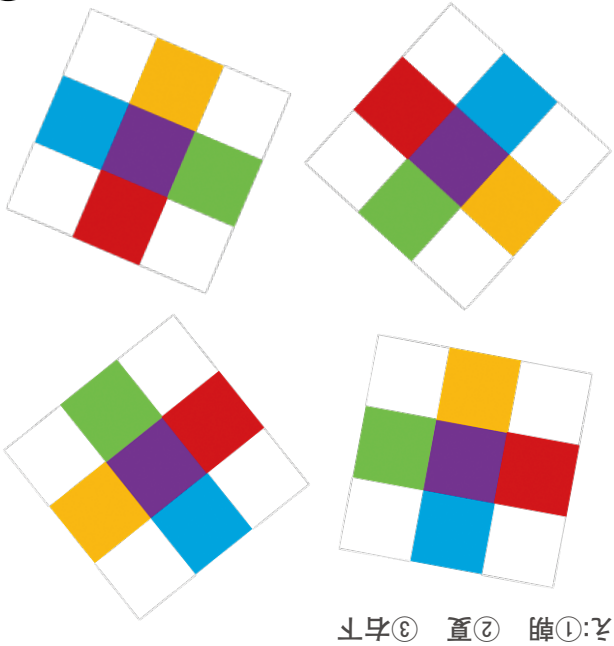
□に入る漢字は何でしょうか?

① 早 ↓ 今 → □ → 礼 ↓ 食

② 甘 ↓ 初 → □ → 期 ↓ 至

▶間違い探し

③ 一つだけ違う図形があります。どれでしょうか?



答え:①朝　②夏　③右下

新しい医師の紹介

海老沢（えびさわ） 里依子（りえこ） 医師

この度　長崎病院に赴任いたしました海老沢里依子です。主に糖尿病内分泌を中心に診療してまいりましたが、今後も地域医療に貢献できるよう精進してまいります。

専門領域：糖尿病内分泌
資格等：日本内科学会認定内科医、糖尿病専門医、日本医師会認定産業医

お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 受付時、発熱・風邪症状がある場合、または4日以内に37.5度以上の発熱が1回でもあった場合には診療時間を限らせていただく場合がございます。
- 来院される患者様・他全ての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者様との面会は当面の間禁止とします。（ご用のある方は電話をお願いします）

当院の取り組み

- 発熱症状のある患者様とその他の患者様との入口や待合室を分けて接触が無いようにしています。診察後、アルコール消毒を行っています。
- 入院患者様とのビデオ面会を行っております。ご希望の方はご連絡ください。ビデオ面会については、むつみ114号をご参照ください。

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	長崎院長	海老沢	住田	長崎院長	原
午前	内科【第2診察室】	原	古森	香川	中村	香川	住田（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／中村（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	入福	入福	入福	入福	入福（第1・3週）／柳田（第2・4・5週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	海老沢	長崎孝平（第1週）／山本（第2～5週）
午後	内科【第2診察室】	棚橋〈神経内科〉			勝間田〈神経内科〉	＊箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	村上	齋藤（第1・3週）／蓮沼（第2・4・5週）	金本	牛尾	江草

○都合により担当医が変更する場合がございます。　○〈　〉は専門外来です。　○＊診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2021年5月1日現在

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）

- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル

- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181（担当:滋野）

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

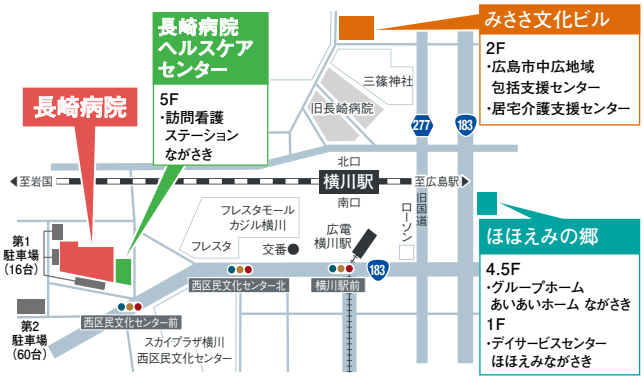
医療法人 厚生堂

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300m、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