

【特集】熱中症について

- ストレスについて
- 看護部のご紹介
- 院内癒しスポット
- 連携医療機関のご案内
- イベントのご案内 ● 次号予告

セミナー・公開講座に参加ください



川崎医科大学附属病院

正面玄関前の芝生や木々が青々と茂り、訪れる人を出迎えるように鮮やかな緑が彩っています。



花の水路(総合体育館前)

初夏の通路(川崎医療福祉大学)

今号の特集
熱中症について

総合診療科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 総合診療科 医長 山下直人

「熱中症予防と救急処置」

熱中症とは？

私たちの体は、汗をかくことなどで体内の熱を外へ放出し、体温を一定に保っています。熱中症は体の中の熱を逃がす「体温調節機能」がうまく働かなくなったり、血中の塩分濃度が低下するなどさまざまな要因で引き起こされます。

熱中症の予防

① 暑さを避け、衣服を工夫する

暑さを避ける次のような工夫をしましょう。

- 日陰を選んで歩く ● 帽子をかぶる ● 日傘をさす
- 風通しをよくする ● 扇風機や空調(エアコン)を使う

衣服は、吸汗・速乾素材や軽・涼スuitsなども活用しましょう。黒色系の素材は避けた方がよいでしょう。襟元はなるべくゆるめて通気しましょう。

② 水分・塩分をこまめにとる

脱水を避けるために、のどが乾いていなくても水分の補給を心がけましょう。運動時や作業時には塩分補給が重要です。スポーツドリンクなど0.1〜0.2%程度の塩分(水1ℓに1〜2g)を含む水分を補給するように心がけましょう。ビールなどのお酒(アルコール)は利尿作用により体内水分を摂取量以上に排泄してしまうため水分の補給にはなりません。



③ 急に暑くなる日に注意する

熱中症は、温度以外に湿度が高いとなりやすく、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発します。上手に発汗できるようにするには暑さへの慣れが必要です。少なくとも3〜4日、ちゃんと暑さに対応するために3〜4週間の慣れが必要です。急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は、熱中症になりやすいので要注意です。

④ 日頃の体調管理に気をつける

朝食をとらない、夜更かし、睡眠不足、前日の深酒、二日酔いなどの体調不良は熱中症の発症に影響を与える恐れがあります。健康管理をしっかり行いましょう。

熱中症の応急処置

① 涼しい環境へ避難

風通しの良い日陰やクーラーが効いている室内などへ避難させましょう。

② 脱衣と冷却

まず衣服を脱がせて、体から熱を逃がします。露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎ、体を冷やします。冷たいペットボトルや氷のうなどを、首の両脇、脇の下、太ももの付け根(内側)にあてて皮膚の直下を流れる血液を冷やします。体温の冷却はできるだけ早く行う必要があります。

③ 水分・塩分の補給

冷たい水を与えます(冷たい飲み物は胃の表面の熱を冷ましてくれます)。



● 吐き気がない場合(呼びかけに反応して、意識がはっきりしている場合)は水分を摂取してください。

● 吐き気がある場合(または、呼びかけに反応しない、意識がはっきりしない場合)は水分を摂取しないでください。このような場合に水分を摂取すると、誤って気道に流れ込む可能性があります。

大量に汗をかいている場合は、水分とともに体内の塩分も失われています。塩分を含んだスポーツドリンクまたは0.1〜0.2%食塩水を補給しましょう。

④ 医療機関へ運ぶ

自力で水分補給ができない場合や意識がはっきりしていない場合は、緊急で病院に搬送することが最優先です。

熱中症チェックリストと
応急処置

重症度 I 度

- 手足がしびれる
- めまい・たちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い・ぼ～っとする



【重症度 I 度の応急処置】

- 涼しいところで休憩し、冷えた水分と塩分を補給する。
- 誰かがついて見守ってもらい、症状が改善しなければ病院へ。

重症度 II 度

- 頭がががんと痛む
- 吐き気・嘔吐
- 体がだるい・力が入らない
- 意識がなんとなくおかしい



【重症度 II 度の応急処置】

- I 度の処置に加え、衣服をゆるめ、水や氷で体を積極的に冷やす。

重症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつける・けいれんする
- 呼びかけに対し返答がおかしい
- 真っ直ぐに歩けない
- 体を触ると熱い



【重症度 III 度の応急処置】

- すぐに救急車を呼んで病院へ。

看護部のご紹介



看護責任者集合(部長、副部長、師長)



看護部(看護管理室)スタッフ
(後方中央が平松看護部長)

看護部は、看護師・保健師・助産師・看護助手の総勢約1千人からなる病院で一番多い組織です。特定機能病院、地域の基幹病院として患者さんに安心・安全な医療の提供、患者さんや家族に寄り添った看護が提供できることを目的に24時間ベッドサイドで働いています。がん看護専門看護師・認定看護師(皮膚・排泄ケア、脳卒中、救急、緩和ケア、慢性心不全、感染など)など看護におけるスペシャリストも育成しており、適切なケアや情報が提供できるようにしています。また、在宅支援においては、ベッドコントロールセンターと入退院サポートセンターが協働し、入院から退院まで専門的に対応できる体制を整えています。患者・家族の皆さんが日常生活を安心して過ごせ、「附属病院に来て良かった」と思ってください。さるよう耳を傾け、支援できるように日々取り組んでいます。いつでも気軽に声をかけてください。

看護部のホームページはこちら

詳細はホームページをご覧ください。
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/kango/index.php>



PROFILE

ストレスについて

心療科からのアドバイス

川崎医科大学附属病院 心療科 医長 和辻健太

「ストレスと心身の関係」

「あなたのストレスは何ですか？」と聞かれると、1つや2つ出てくる方がほとんどではないでしょうか。それほど現代はストレス社会と言われています。

ストレスとは、元々は物理学や工学の分野で用いられ、「外から力が加えられた時に物体に生じるゆがみ」を意味する言葉です。私達の生活でのストレスとは人間関係、仕事、経済的問題などでしょう。そういったストレスによりホルモンや自律神経などが反応し、動悸、便秘や下痢、肩こり、不眠、イライラなどさまざまな心身の反応が起ります。このようなストレス反応が長く続く場合は過剰なストレスに曝されているサインかもしれません。また、ストレスと関連があると言われている疾患として、高血圧、喘息、糖尿病、腰痛など身近なものも多くあり、これらの悪化がある場合は体の治療と同時にストレスについて少し振り返ってみることも大事です。

「ストレスに気づいて、上手に付き合う」



ストレスは誰しもが感じているものであり、大きなことは上手に付き合うことです。そのためには、まず、普段からストレスに対してどのような変化が起きるか、心と体のサインに気づいておくことが大切です。その上でストレスを解消していくことが上手に付き合うコツです。

ストレス解消法として、スポーツ、映画鑑賞など人さまざまです。しかし、わかっている時間と実践できない時も多いでしょう。そのような時にまずおすすめするのは「話す」ことです。ストレスが解決しなくても誰かに話を聞いてもらうだけで随分解消されるものです。それだけでなく、よく眠り、美味しく食べる、これもとても大切です。

最後に、ストレスは害なものだけでなく生活に張りをもたらせてくれるものでもあります。ストレスが人生のスパイスとなるように自身でコントロールしていくことが大切です。

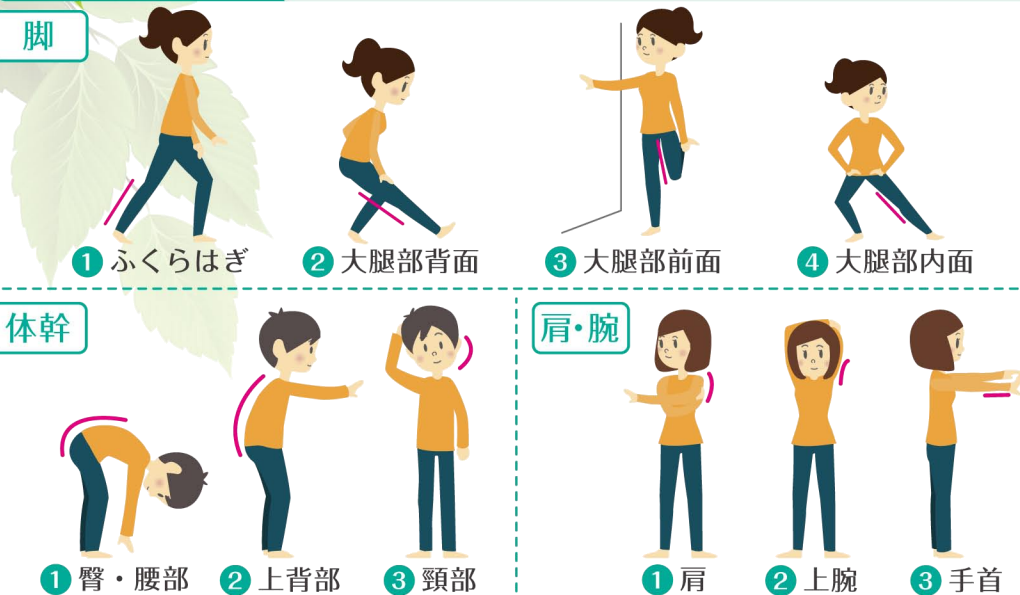
9 ストレスチェック項目のチェックリスト

- 1 動悸、血圧があがる
- 2 不眠
- 3 食欲不振
- 4 飲酒、喫煙量が増える
- 5 消極的になる
- 6 落ち着きがなくなる
- 7 憂うつ感
- 8 イライラ、不安感
- 9 やる気が出ない

チェックのポイント

チェックした内容が改善されることがなく2週間以上続く場合は、医療機関の受診をおすすめします。

ストレッチング 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。



ポイント

- ・呼吸は止めないようにしましょう。
- ・20～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- ・痛いと感じない程度に、適度に伸ばしましょう。
- ・ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ・反動をつけたり、抑え付けたりないようにしましょう。

【Locomo チャレンジ! 推進協議会HP引用掲載】 URL <https://locomo-joa.jp/>



健康診断センターからのアドバイス

川崎医科大学附属病院 運動指導士 脇本敏裕

「ストレス解消運動」

運動をした後に気分がスッキリしたり、集中力が増すような経験をされたことはないでしょうか。運動することで抑うつ状態を和らげることができ、定期的に運動する人ではストレスがあっても抑うつ状態が少ないことが明らかにされています。健康づくりのために運動する場合、ストレッチング、筋力トレーニング、有酸素運動(ウォーキング、サイクリングなど)を行うことが一般的ですが、いずれの運動もストレス解消に効果があります。ストレス解消のために必要な運動の量については諸説ありますが、1週間に2時間以上の運動でうつ状態のリスクが低減したデータや、週1回以上運動する人の方がそれ以下の人と比較してメンタルヘルスが良好に保たれていたことを示すデータがあります。一方で「きつい」と感じるような運動では、ストレスを逆に増やしてしまうと言われてます。運動によってストレスを解消するコツは、好きな運動を無理をせず、少しずつでも定期的に行うことにあるようです。運動するときには楽か、ややきついと感じる程度の運動にとどめておくことがストレス解消のポイントです。家庭や職場などでできる簡単なストレッチングをご紹介します。診察の待ち時間などにためてみてはいかがでしょうか。



連携医療機関のご案内

・肛門科
・内科
・消化器科

ふちもとクリニック

皆さんこんにちは。ふちもとクリニックの淵本と申します。川崎医科大学を卒業後、熊本県をはじめ複数の県の大腸肛門疾患専門の病院に勤務して参りました。特に院長として在職中に「社会に貢献する」という気持ちで強く感じました。平成26年12月に開業いたしました。当院では、肛門疾患における日帰り手術を実施しています。また、最新の内視鏡装置を使用し胃・大腸内視鏡検査による早期発見、早期治療を目指しています。肛門疾患においては、プライバシーを保ち、できるだけ苦痛の少ない診療を行い、患者さん一人ひとりの状況や希望に合った治療を行います。

所在地 〒710-0051 倉敷市幸町5-41

お問合わせ ☎ 086-434-0088

休診日 水曜日、日曜日、祝日

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	—	○	○	○
14:00-17:30	○	○	—	○	○	○

※土曜日午後の診療のみ14:00～17:00



院長 淵本 倫久先生



院内癒しスポット

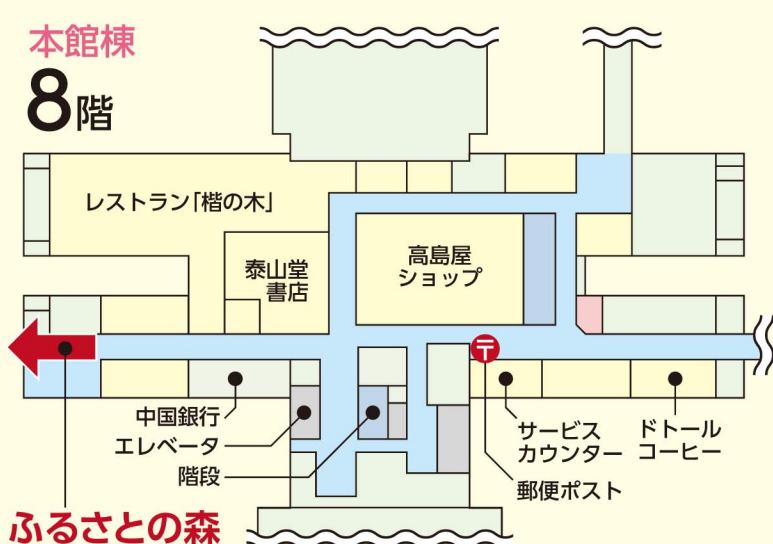
「ふるさとの森」のご紹介



Q1 「ふるさとの森」ってなに？
どこにあるの？

A 附属病院の東南部丘陵地に広がる約2万3千㎡の敷地に95本の植樹が行われ、春夏秋冬、花と緑に包まれ、野鳥のすみかともなっており、安らぎの空間となっています。

Q2 入院中ですが、行くことができますか。
A 遊歩道が整備されており、車いすでも散策できます。入院患者さんは、必ず、事前に病棟スタッフステーションで許可を得てください。



ふるさとの森

ご利用時間
11月～3月 10:10～16:18時



<http://www.kawasaki-m.ac.jp/gakuen/sisetu/08-01.php>

イベントのご案内

8月16日(日) 平成27年度 第2回川崎医療短期大学 小さな傷でもよく見える～体にやさしく安全な鏡視下手術～

日時 平成27年8月16日(日)10:00～11:30
場所 川崎医療短期大学 体育館101教室
対象 一般

申込み・お問合わせ
川崎医療短期大学 公開講座係 086-464-1032
詳細ホームページ
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/jc/kouza/kouza.html>

8月22日(土) 糖尿病サタデーセミナー～調理実習・試食会とお話～

日時 平成27年8月22日(土)10:00～13:30
場所 川崎医療福祉大学 東ウイング3階調理実習室
対象 当院受診中 糖尿病、糖尿病予備軍の方 800円(テキスト・試食費)

申込み
腎尿路・血液・糖尿病センター診察室
お問合わせ
栄養部 086-464-1172
詳細ホームページ
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/kenkokyousitu/05.php>

9月5日(土) 第17回市民公開講座がんサロン もっと知ろう「大腸がん」～大腸がんの検査と治療～

日時 平成27年9月5日(土)13:30～16:00
場所 川崎医科大学8階ラウンジ
対象 一般

お問合わせ
患者診療支援センター 086-462-1111(内線22612)
詳細ホームページ
<http://www.kawasaki-m.ac.jp/hospital/canc/04-03.php>

次号予告

Main 腎臓病について

【診療科紹介】 循環器内科

- ・「増える大腸がん」について
- ・病院の疑問解消! あれこれ
- ・連携医療機関のご案内
- ・イベントのご案内 ・次号予告

掲載内容は予告無く変更される場合があります。ご了承ください。

