

発行 医療法人 永仁会

永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.eijinkai-hp.or.jp/>

第19号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1

TEL：0229-22-0063

節電の夏です

熱中症 にご注意を！

ご存知ですか？ 症状・予防・対処法



いよいよ夏、そして節電の夏。クーラーも自粛という今日この頃ですが、毎年のように熱中症のニュースが聞こえてきます。熱中症は、日差しの強い屋外ばかりでなく、蒸し暑い室内でもおこりえることを、みなさんにご存知でしょうか？

「熱中症」について豊田先生に伺いました。勉強してみましょう。

●「熱中症」とはなんですか？

人間は36～37度の狭い範囲に体温を調節しています。1. 皮膚の表面から空気中に熱を放出する（熱伝導）。2. 汗をかき、その蒸発で熱を奪う作用（気化熱）を利用する。これらの機能で体温を調節していますが、気温や湿度が高くなるとその機能がうまくいかない状況が生じます。体温が上昇することを抑制できずに体の中に熱がたまってしまうと、筋肉・腎臓・肝臓・中枢神経などにいろいろと障害がおこります。それが「熱中症」です。

●こんな日は「熱中症」に注意！



高温、多湿、風が弱い、日差しが強いなどの環境では、体から外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。しかし、冷夏であっても熱中症を発

症することがあります。それは、急に気温が高くなった場合です。熱中症は暑さに慣れていない人、暑さに慣れていない時期に多くなる傾向があるので、急に熱くなった時は注意が必要です。

●熱中症になりやすい人、状態

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。また、幼児は体温調節機能が十分発達していないた



め、特に注意が必要です。さらに知っておきたいことは、心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患なども「体温調節が下手になっている」状態であるということです。心臓疾患や高血圧などで投与される薬剤や飲酒も自立神経に影響したり、脱水を招いたりしますから要注意です。

●「熱中症」と思ったら！

症状を感じたらまず運動や作業を中止します。家の中ならクーラーや扇風機をすぐに使しましょう。

軽度の症状の場合：

- ①水分の補給（スポーツ飲料など塩分を含んだものも可）
- ②涼しい所で休養（戸外の風通しのよい木陰）
- ③衣服の首回りを広く開ける
- ④水で湿したタオルで冷やす（氷などあまり冷た過ぎるものは避ける）

中等度の症状の場合：

輸液の必要があることが多く、冷やしなからすぐ病院へ。病院では熱中症の可能性のあることを伝える。

重症の症状の場合：

命に関わる状態なので、大至急救急車で病院へ。

●熱中症を防ぎましょう！

- ①日傘や帽子を使う、日陰を選んで歩く、カーテンなどで直射日光を遮断する、風通しを良くする、など暑さを避けましょう。
- ②襟元はゆったりと、白色系で、汗を吸い取りやすい素材など、涼しい服装にしましょう。
- ③喉が渇く前に水分をこまめに取りましょう。
- ④過労気味の人、深酒をした後、熱帯夜の翌日（不眠）など体調に気をつけましょう。



熱中症は日常生活の中で普通におこり、それなりに怖い病気ではありますが、ちょっとした注意で十分に予防できるものです。日常生活の中での簡単な予防法を知って熱中症にならないようにしましょう。

(Dr. 豊田)

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る



参考文献・挿入イラスト：
熱中症環境保健マニュアル（環境省）



水分補給のポイント

- 喉が渇く前、または暑い所に出る前から水分を補給します。
- 通常は水や麦茶などでかまいません。
- スポーツや湿度の高い日など多量の汗をかいた時は、スポーツドリンク（塩分の入った物）がお勧めです。
- ビールなどのアルコールは逆に尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので注意しましょう。



教えて！薬剤師さん

夏本番！ 旅行やレジャーに出かける方も多いのではないのでしょうか。

①お薬の保管で気をつけることは？

通常お薬の保管温度は室温（1～30℃）です。ご自宅では直射日光を避け、風通しの良い涼しい部屋で保管してください。

車の場合、閉めきった車内は70℃近くの高温になることもあります。そのまま放置すると成分が変質したり、溶けてしまう場合もあります。車から降りる時に、持参するカバンに入れておくと安心でしょう。

※インスリンの場合も同様です。

②外出先でお薬を飲み忘れた！！

1日3回服用するお薬は、次の服用時間が2時間以内の時は飲まず、2時間以上の時は、気付いた時に服用してかまいません。1日2回の場合は、間隔を6時間とります。お薬により対処法が異なりますので、原則として飲み忘れにはご注意ください。

③ 旅先で具合が悪くなったら・・・？

医療機関の受診や近隣薬局で市販薬を購入する時、以下のことを医師または薬剤師に伝えてください。

1. アレルギーや副作用の経験の有無
2. 他に使用している薬
3. 妊娠の有無
4. 他に持っている病気の有無

その時に持っている便利なものが「おくすり手帳」です。アレルギー、これまでのお薬の情報が記載されています。

お出かけの際には、「お薬手帳」もお忘れなく！！



お薬のことでわからないこと、不安なことは何でも聞いてくださいね。



★★お知らせ★★

<医療費の一部負担金>

4月の診療報酬改定により、
一部医療費が変わりました

①救急医療機関等における救急外来（救急車利用）の受診について

深夜・土曜・休日に、救急医療機関を救急隊の救急自動車（ヘリコプターも含む）にて受診した場合、200点算定されます。負担金は3割の方で600円、1割の方で200円の追加となります。

② 同一日の2科受診について

同一日に2科受診した場合、初診であれば135点、再診であれば35点が算定されます。2人の医師が診察をし、それぞれの医師でお薬が出た場合も処方箋料がそれぞれで算定されます。

<受付時間外（救急当番日）診療>

医療保険にて定められており、時間外に来院して診察を受けると休日、時間外、深夜の受付日時時間に依りて加算点数が発生します。

初診料270点、時間外では355点、深夜（午後10時から午前6時）では750点、休日520点となります。幼児、乳幼児は更に加算されます。負担金3割の方で、通常よりも最大1,440円の加算となります。その他、手術（縫合、骨折等）も程度により通常よりも最大1.8倍の加算での算定となります。検査、レントゲンを行った場合もそれぞれに加算となります。

救急当番医は専門外の場合が多々ありますので、緊急の場合を除き、通常の受付時間内に、専門の先生に診察してもらうことをお勧めします。





トピックス

宮城県人はメタボ率日本一!?

平成20年特定健診実績報告では、宮城県人はメタボリックシンドローム率が日本一という不名誉な結果でした。また、平成22年国民健康・栄養調査の結果「歩数が少ない」「肥満者が多い」「食塩摂取が多い」など以下の7項目でワースト10に入っていました。

平成22年度「国民健康・栄養調査」結果

	全国平均	宮城県	順位
肥満者(男性)	31.1%	39.5%	6位
食塩摂取量 	男性 11.8g	12.5g	7位
	女性 10.1g	10.7g	9位
歩数 	男性 7,225歩	6,479歩	40位
	女性 6,287歩	5,791歩	38位
喫煙習慣(男性)	37.2%	41.4%	9位
飲酒習慣(男性)	35.9%	40.2%	8位

メタボリックシンドロームは糖尿病などの生活習慣病の大きな原因となり、ひいては脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす可能性があります。さあ、みなさん、この結果を受け止め、家族で、地域ぐるみで生活習慣・食習慣の改善に取り組んでみませんか?みそ汁は一日一回、近所には歩いて出かける、などできることからやってみましょう。

国民健康・栄養調査とは：

健康増進法に基づき、国民の身体状況、栄養素摂取量、生活習慣の状況等を明らかにし、国民の健康増進をはかるための基礎資料となる調査



プロフィール

とよだ つねお
豊田 統夫先生
(透析室担当)

- 趣味：ベガルタ観戦、囲碁
- 好きな食べ物：納豆、カレーライス、日本酒
- 休日の過ごし方：インターネット囲碁、など
- 永仁会病院の印象：まじめな病院
- 患者さんへの一言：自分の体を大切に考えましょう

病院の実績

(2012年5月度)	月計	平均
外来患者数	2,891	115.6 (外来稼働日)
入院患者数	1,813	58.5 (1日あたり)
血液透析症例数	2,094	77.6 (外来稼働日)
入院平均在院日数		14.3
手術件数(合計)	48	
看護体制実質配置(7対1配置)		6.0 : 1

看護体制実質配置とは：1名の看護師が受け持つ入院患者数の対比

～ 編集後記 ～

永仁会だより第19号のメイン記事は、豊田先生から熱中症についてお伝えいたしました。

今年の夏は去年より涼しいと言われてはいますが、全国的な節電運動もあり油断できない状況です。節電も熱中症になってしまっは元も子もありません。体をいたわり暑い夏を乗り切りましょう。

院長 鈴木祥郎