



えきさいだより

過酷な夏を乗り切りましょう

僕が子供の頃、エアコンは贅沢品でした。あの頃はエアコンではなくクーラーと呼んでいたと思います。僕の家にもクーラーはありましたが、稼働するのは年に数回、特別に蒸し暑い夜か、大事なお客さんが来る夜のみ。クーラーはつけるとなぜかいつも効き過ぎで、毎回、涼しいを通り越して寒いと感じていました。不思議なことに昼間にクーラーをつけた記憶はありません。車にはクーラーは装備されていませんでした。それでも暑い夏の日には手動ハンドルを回して窓を開け放ち、「天然クーラー」と称して風を入れながら走ればそれなりに快適でした。当時、最高気温が30℃を超える真夏日は8月でも月の半分ほど、35℃を超える猛暑日はなく、そもそも年間の最高気温が31℃からせいぜい33℃くらいでした。

あれから約半世紀。夏の暑さは年々過酷になっています。昨年の8月の神戸市は、真夏日が30日、猛暑日が10日もありました。ひと昔前まで病院が忙しいのは寒い時期と相場が決まっていたましたが、最近では夏も入院患者さんが増えて忙しくなります。熱中症や脱水も増えますし、そこまできなくても、暑さが原因で体調を崩し、そこから肺炎や尿路感染を起こす高齢患者さんが多いのだらうと思います。

今年も暑い夏がやってきました。暑い日は昼夜問わずクーラー、もといエアコンをつけて室内の気温を下げましょう。むかし寒い日にはストーブを点け炬燵に入って暖をとったのと同じです。いまの日本では、夏の暑い日には健康を守るためにエアコンをつけて室内の気温を下げる必要があります。また、こまめに水分を摂る、外出時は日傘や帽子を使用する、とくに熱中症アラートが出た日には屋外での活動を控えるなどの対策も、ぜひよろしく願います。暑さに万全の対策をして、過酷な夏を乗り切りましょう。

(診療局長 馬屋原 拓)



TOPICS

- 過酷な夏を乗り切りましょう
- 熱中症対策
- 脱水に気を付けましょう
- かかりつけ医を持ちましょう

熱中症対策



熱中症とは、暑く湿度の高い環境で長時間過ごすことにより、体温調節機能が崩れ、体内に熱が溜まる状態です。室内でも発症する可能性があり、救急搬送や死亡に至ることもあります。正しい知識を持ち、体調の変化に注意し、周囲の人々にも配慮して、健康被害を未然に防ぎましょう。

熱中症の予防には、環境に応じた対策を適切に実施することが重要です。以下の情報を参照して、適切な対策を実践しましょう。

暑さ対策として、室内では扇風機やエアコンで温度を調整し、遮光カーテンやすだれ、打ち水を使って涼しさを保ち、室温を定期的にチェックしましょう。屋外では、日傘や帽子を使用し、日陰を活用して休憩を取ることが大切です。晴れた日には、なるべく外出を避けることも重要です。

体温の上昇を防ぐためには、通気性に優れた服を選び、冷却パックや冷たいタオルで体を冷やし、定期的に水分を取ることが重要です。屋内外を問わず、喉の渇きを感じなくても、水や塩分を小まめに摂るようにしましょう。

特に注意が必要な方々は以下の通りです

- ・ 子供は体温調節の能力が未熟なため、特別な注意が必要です。
- ・ 熱中症の患者の約半数は 65 歳以上の高齢者であり、暑さや水分不足に対する感覚や体の調整能力が衰えているため、注意が必要です。
- ・ 障害を持つ方々は、自分の症状を伝えることが難しい場合があるため、特に気を配る必要があります。

熱中症の症状として軽症ではめまい、立ち眩み、足の筋肉がつる、おなかの筋肉のけいれんなどがあり中等症では頭痛や嘔吐、ぐったりするなどの症状が起こります。さらに重症になると意識障害や全身のけいれん、高体温になり死に至る場合があります。

自力で水分摂取できない、反応がおかしい時はすぐに救急車を呼びましょう。



熱中症の予防のための情報・資料サイト
(厚生労働省より)



(救急救命部)

熱中症予防の為に脱水に気を付けましょう!

気温が高くなるこれからの季節。脱水が進み、熱中症になる方も少なくありません。屋内が熱中症の発生場所として最も多いことから、自宅でも脱水には気を付けたいところです。今回は脱水に関する知識や予防方法についてお伝えいたします。

脱水とは

身体に不可欠な水分が不足している状態。私たちは食事や飲水で水分をとり、尿や排せつ等でほぼ同じ量の水分が出ることで体内のバランスを保っています。このバランスが崩れ、摂取よりも失う水分が多いと脱水になり、身体の機能に影響を及ぼします。

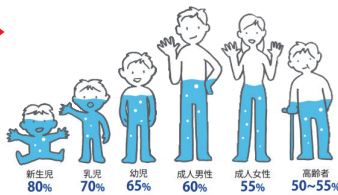
こどもの特徴

- ・水分を保ちづらい
- ・必要な水分量が多い
- ・脱水の訴えが少ない

高齢者の特徴

- ・身体の水分量が少ない
- ・腎臓の機能が低下する
- ・のどの渇きを感じにくい

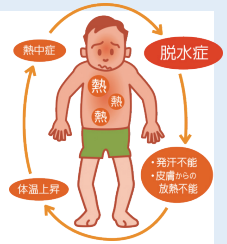
子どもと高齢者は
脱水をおこしやすい!



脱水症になると...

熱を逃す働きが弱くなる

体温が下げられなくなり、体温が上昇して様々な機能障害や**熱中症**につながる可能性がある。



熱中症とは

高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じる、様々な症状の総称です。条件次第で、いつでも・どこでも・だれにでも熱中症になる危険性があるので注意が必要です。

熱中症の症状

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 身体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い、皮膚の異常
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 水分補給ができない
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない

予防と対策



運動しなくても身体から水分は失われます。意識的に水分を取りましょう。水分は水かお茶が理想です。脱水を助長するジュース・清涼飲料水、アルコール類は水分の代わりにはならないので注意しましょう。

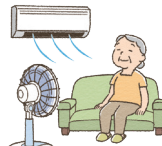
① 3食しっかり食べる

まずは3食食べる事が基本です。栄養の偏りに注意して、肉や魚、野菜などのおかずとご飯がそろった食スタイルがおすすめです!



② 涼しい環境で過ごす

室内では無理をせず、扇風機やクーラーを活用し室温 28℃、湿度 40～60%を目安に適切な気温・湿度を保ちましょう。



③ こまめな水分補給

1～1.5Lを目安に、食事中・食事の間で水分をこまめにとるようにしましょう。喉の渇きを感じる前に水分をとることも大切です。



アイススラリーについて

そこで注目されているのが、身体の内部から効率的に冷やすことが出来る微細なシャーベット状の飲料である「アイススラリー」です。「アイススラリー」は流動性が高いことから体の中心部から効率的にアイシングする方法として、2010年頃に海外で提唱され始めました。日常的に長時間の外出や畑仕事など炎天下の屋外で過ごさなければならぬ場合にはアイススラリーも活用してみたいかかでしょう。

レシピ

【材料 2人分】

- ・スポーツドリンク 100ml
- ・凍らせたスポーツドリンク 140ml

【作り方】

スポーツドリンクと凍らせたスポーツドリンクを用意し、材料を入れてミキサーで攪拌。

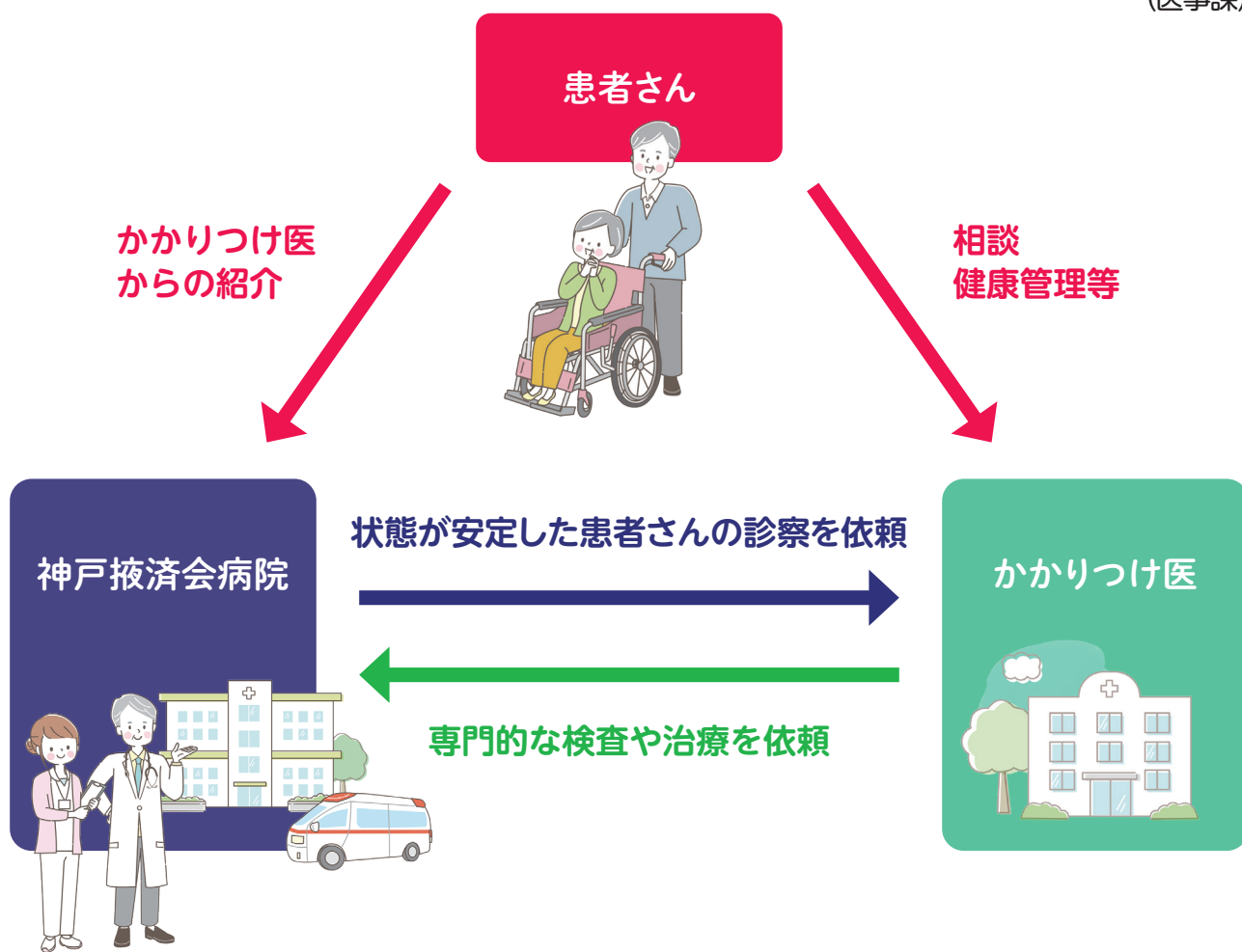


(栄養管理部)

かかりつけ医を持ちましょう！

「かかりつけ医」とは、患者さんの身近にいて病気になったときに最初の診断治療を行う医師のことです。「かかりつけ医」には、他の医療機関での投薬や、健康診断の結果など、全ての情報を提供しましょう。具合が悪くなったらまずは「かかりつけ医」で診察してもらい、さらに、詳しい検査や高度な治療が必要と判断されたら神戸掖済会病院や適切な専門医に必要な情報を添えて紹介してもらえます。

(医事課)



病院理念

神戸掖済会病院は、掖済（助け救う）の精神に基づき、社会すべての人々に人間愛に満ちた心優しい医療を提供致します。

病院基本方針

1. 病診連携、病病連携を通じて地域の医療レベルの更なる向上を目指します。
2. 全職員が医療人として誇りを持ち、地域住民の皆様の健康と生命を守る為、日夜努力いたします。
3. 患者さんの人格権利を尊重し、よき信頼関係を築き、安全で良質な医療を受けていただく様努力いたします。
4. 救急医療については、神戸市第二次救急輪番制のルールに則り、最善の努力をいたします。

