

# 東朋病院 桜通信

平成30年 盛夏号

東シ(株) バレーボール部 (ARROWS) の皆さんが  
当院スポーツ内科を受診されました。  
その後、田中医師のレクチャーを受けていただきました。  
パフォーマンスUPし勝利につながりますように！！



都島友の会 都島東保育園 園児の皆さんの作品



可愛い作品をありがとう！



## 副院長からの手紙



一丸 之寿副院長

暑さが本格的になってくると、テレビや新聞を「熱中症」の文字が賑やかします。「しっかり水分を摂りましょう」「塩分が必要です」とされ「塩」が入ったさまざまな商品が店先に並びます。

しかし高血圧や腎臓の病気で普段から「塩分制限」を医者から指示されている患者様はどうしたら良いのでしょうか

それには「熱中症」について知り、その対処法を理解しておかなくてははいけません。

皆さんは「熱中症」についてどれくらいご存知でしょうか？

今回は簡単に「熱中症」について学んでみましょう。

人の体温は、筋肉などでの体内の熱の産生と外界への熱の放出のバランスを維持する事で、深部体温で 37.5°C程度に厳密にコントロールされています。そのバランスに関与するのが外環境・血液量・心機能・運動負荷の四つの要素です。

たとえば外環境が非常に高温となったり激しい運動負荷が加わるなど

この要素の大きな変動の影響で体温の維持ができず、深部体温が上昇しすぎた状態が熱中症と言えます。

2015年7月に発表された「熱中症ガイドライン」では、熱中症をその症状からⅠ度からⅢ度に分類しました。

簡単に言うと症状により「その場で対応可能なⅠ度」「病院に受診するべきⅡ度」

「入院しなくてはならないⅢ度」に分けたのです。

まずⅠ度ですが、症状は「めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむらがりなどの筋肉の硬直」等を認めます。大切なのは「意識が清明であること」が判断の基準となります。

たいていは熱い中で汗をかいてナトリウムイオン（塩の成分）を多く欠乏した場合に起こりやすく昔は「熱痙攣」や「熱失神」と分類されていました。このタイプでは体温が正常で肌がしっとり汗ばんでいることもあります。

通常は現場で日の当たらない涼しい場所に安静にさせ、身体の表面を冷やし、

口から水分と失った塩分を補います。

市販のスポーツドリンクやOS-1などを飲ませてもよいと考えます。

次にⅡ度です。「頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下」がみられます。

軽度の意識障害がある事が特徴で「ぼーっとしていたら受診させる」と覚えて下さい。

病院では体温の管理と安静十分な水分の補給（飲めたら経口でも良いのですが

大概是点滴をします）が行われ、帰宅も可能です。

昔の分類では「熱疲労」とも呼ばれていました。

そしてⅢ度。症状の軽い順に① (C) 中枢神経症状（意識障害や身体のバランスを司る小脳の症状痙攣発作など）

② (H/K) 肝・腎機能障害（採血での肝臓や腎臓の数値の入院治療が必要な明らかな異常）

③ (D) 血液凝固異常（血小板が異常に消費され出血が止まらなくなる状態；

汎発性血管内血液凝固症DICの診断基準を満たすもの）のいずれかを含むものと

定義されます。昔から言われている「熱射病（日光によるものは日射病という）」はここにあたります。

ニュースでよく報道される、お年寄りが暑い自宅で倒れたりする「非労作性熱中症

（汗をあまりかかず脳の温熱中枢がやられ高体温になる）」や中・壮年期の男性が暑い中で労働を

して倒れたり、若者がスポーツの練習の後意識を無くしたりする「労作性熱中症（大量のナトリウムの喪失と温熱中枢の障害がみられ高体温となる）」もここに入ることが多いです。

この場合は病院（時には集中治療室）で厳密な体温管理（体の内外から冷却する）に加えて脳の

呼吸中枢や心臓の中枢がやられ死亡や助かって神経障害の後遺症を起こすことがあるので

呼吸管理、循環管理（心臓や血圧、血のめぐりの管理）、DIC治療（血液が無駄に固まって消費

されるのを薬剤を用いて防ぐ）などが必要になります。

この様に、実際熱中症のヒトを見かけたときにどう対応したら良いかをガイドラインは

定めていますが、日常生活の中では、本人が平気と言っていてもとにかく

「ぼーっとしていたら受診させる」を心がけましょう。

次ページへ続く





# たな カフェ



## ♪ 彩りそうめん (4人分) ♪

夏野菜で彩り鮮やかに、食欲そそる一品です。

オクラは、食物繊維やカルシウムが豊富で、便秘解消やイライラ解消に

豚肉は疲労回復のビタミンB1が豊富なので、夏バテ防止に



「彩りそうめん」 4人分

### 【材料】

そうめん	300g (6束)
豚肉	200g
なす	3本
オクラ	1袋
コーン(冷凍or缶詰)	40g
油	大さじ1
塩胡椒	適量
トマト	1ヶ
胡瓜	1本
めんつゆ	140ml

### 栄養成分 (1人あたり)

エネルギー	468kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	13.6g
食物繊維	5.3g
カルシウム	57mg
塩分	2.1g



### 作り方

- ①なすは縦に4-6等分、オクラは縦に半分、トマトは楕形、胡瓜はスティック状に切る。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉、ナス、オクラ、コーンの順に炒める(こんがり焼く感じで)塩胡椒で味を調える。
- ③そうめんはたっぷりのお湯でゆでて冷水にとり、ざるに上げて水気をきる。
- ④器にそうめんを盛り、②とトマトときゅうりをのせるめんつゆをまわしかける。

またスポーツ後の労作性熱射病の怖いところは、練習を普通に終えても体温調節機能が障害されていると突然高体温になって発症する事があり得るところです。

そして初めの塩分制限を受けている患者さんの塩分摂取についての答えは、上記のように高齢者が(電気代がもったいないや冷たい風が嫌いとの理由で)クーラーなどの無い暑い環境の中で倒れるタイプは大汗をかいたりしない非労作性熱射病のことが多く、塩分ではなく水分が必要です。

ですから汗を大量にかく様な運動や作業を普段からしていない高齢者の皆様の場合、**予防的に常に塩分を補うのが必要なのではなく、クーラーなどを使い熱中症になるのを予防する事が大切なのです。**

クーラーの電気代よりも熱中症での入院費の方が高くなりますし、助かって後遺症を残すこともありますよ。暑い外に行ったときなどは、汗を出してその気化熱で体温を下げる必要があるため、高齢の方でも**こまめに(一回量は多くなくてもいいですので)分を摂る事も必要です。**

汗を大量にかく仕事をしている方や塩分制限の無い方は文中にあったように**スポーツドリンクやOS-1**といった製品を摂るのも有効です。以上のように熱中症は予防が一番大切で、適切な対応が求められます。色々な広告に左右される事無く、正しい知識に基づいて行動し一緒に暑い夏を楽しみましょう。「熱中症かな?」と思ったり、普段の治療を続けながらどういう事に注意したら良いのか迷ったらいつでも受診して下さい。東朋病院はそんな皆様に応援しています。

## 平井看護部長からのメッセージ



皆様、はじめまして。

東朋病院看護部部長の平井です。

東朋病院が都島区に昭和56年に開設し、今年で37年になり地域密着型の病院として地域の皆様に周知してもらうまでになりました。

私が看護部長として着任し4年目を迎えようとしている中で、昨年気象会から桜希会に法人名が変更となり、心新たに**桜咲く希望（桜希会）**を胸にスタッフ一同邁進中です。

今回は新名称の桜希会 東朋病院の取り組みを看護面から紹介したいと思います。

本院はベッド数100床の中小病院です。10年前より障害者一般病棟として寝たきり度の高い方を中心に治療・看護を行う病院として、近隣の病院や医療センターなどと密な連携を図っています。

寝たきり度が高い要介護4～5度の患者様が殆どの為、看護師・看護補助者の看護援助は必須です。

人口呼吸器の方も多くいますので、細やかな看護を提供するには人員の増員が不可欠と考え、2年前に看護基準の引き上げを行いました。看護師増員することでさらに、患者様・家族様目線での視点を持ち、自分の家族も入院させたい思える病院を目指しています。

又、スタッフ紹介の入職が多いのも本院のアピールポイントで、職場関係が良い証でもあります「皆さん優しく働きやすい職場で良かったです」などの声も多く聞かれ、嬉しい限りです。これも現場一人一人の自覚と協力、現場管理者の教育のおかげです。

こちらからも地域に貢献できる病院であるとともに、患者様に寄り添った医療を目指し、職員と共に歩んでいきたいと考えております。

**看護師 募集中**  
**ぜひご応募**  
**ください！**



**TEL06-6923-6226**

# とうほうくすい箱



## 暑さからも嫌な虫からもバイバイできる「ハッカ、ミント」

ハッカ（薄荷）はもともと日本に自生しており水蒸気蒸留という方法でハッカ油という形にし、ドラッグストアなどで販売されています。

ミントは外来のものでハッカより少し葉が小さいものになります。このハッカ油1本で、ジメジメした暑さ対策や虫退治までできるので、一度お試しになられてはいかがでしょうか。

シャンプーやボディソープに少しハッカ油を混ぜることによって、お湯をかけたときに清涼感があり、湯上りサッパリになります。

ハッカ油を入れすぎてしまうと、体の熱が奪われすぎてしまうので、数滴ずつ加え、お好みの量に調節してください。

### 虫除けスプレーに

無水エタノール10mlにハッカ油を5～10滴加え、水90mlで薄めて使用します。

玄関や網戸、お部屋の中にスプレーし、ハッカの香りがなくなったらまたスプレー。地肌にふると刺激が強いので、お洋服の変色などに注意しながらご使用ください。

ゴキブリ退治に虫除けスプレーに加える倍量のハッカ油を加えて同じように作ります。生ゴミ入れ、換気扇、エアコンのフィルターなどにふりかけると、ハッカの香りをゴキブリが嫌って入ってきにくくなります。

尚、ハッカ油は猫を飼っているお宅でのご使用はお控えください。



## 訪問診療、ごそんじですか？

🏠お一人で通院が困難な方のご自宅に医師がお伺いします🏠

- 医師・看護師による定期的（月2回程度）な訪問診療
- 定期薬の処方
- 必要に応じた処置（採血・点滴等）
- 夜間・休日の対応（往診・指示等）

あなたの健康管理をサポートします

☎ 担当 中野

## 外 来

医療から介護までトータル的に地域の皆様をフォローします

病院をはじめ、介護老人保健施設、居宅支援センター、訪問介護ステーションなどと連携し、一貫した医療・看護・介護のサービスを提供します。

		月	火	水	木	金	土	日/祝
午前	1診	呼吸器 内科	呼吸器 内科	整形 外科	休診	整形 外科	整形 外科	休診
	2診	内科	休診	内科		内科	内科	
午後 (13:30~17:00)				皮膚科				
17:00~20:00			内科 (スポーツ専門)					

## 健康診断を受けませんか

“何の症状もない…… だからこそ今、受けてみませんか？”

あなたは健康診断を受けていますか？ 健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。何の症状もないから大丈夫…と過信していても、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。気がついたときには手遅れだった…ということがないように、定期的に健康診断を受けましょう！

☎ 担当 青木・原田

### <アクセス>

- 電車でお越しの方  
JR・京阪・地下鉄「京橋」駅下車  
徒歩約10分  
地下鉄「都島」駅下車  
徒歩約10分
- お車でお越しの方  
当院正面に5台分の駐車スペースがございます。  
満車の場合は周辺のコイン駐車場等をご利用下さい。

医療法人桜希会 東朋病院

〒534-0023

大阪市都島区都島南通2丁目8番9号

TEL：06-6923-6226（代）

