



みなとメディカル便り

熱中症の予防と対処法について



みなさん、こんにちは。日に日に暑くなり、空にも入道雲が顔を出しましたね。今回の“みなとメディカル便り”では、救急科 主任診療部長の嵩下 英次郎（だけした えいじろう）先生に熱中症についてお話していただきます。

【嵩下医師のお話】

熱中症とは、体の水と塩分が少なくなり、体が自分で体温調節できないため熱がこもってしまう状態です。最悪の場合には死に至ることもあります。



熱中症が多発する時期は、梅雨明けの暑くなりかけた時期前後に多く、暑くなる前は真夏よりも低い温度で熱中症が発生します。これは体が暑さに順応していないからと言われています。

2013年6月から9月の間に医療機関を受診し熱中症の診断を受けた人は、全国で約40万人、そのうち救急車で搬送された方は約5万人でした。入院を必要とした人数は35,571人で熱中症患者さんの8.7%、死亡人数は550人で、86%は65歳以上であり高齢者の死亡率が高い結果でした。

—どのような人が熱中症にかかりやすいでしょうか？—

日本救急医学会から2015年4月に出されたガイドラインによると、気温が高い時の若年男性はスポーツ中、中壮年男子は労働中に発生することが多いという結果になっています。しかし高齢者の場合には運動を行っていない時でも熱中症になることがあり注意が必要です。特に屋内で発生する非運動時に多いのは、高齢者、独居の方、あまり動けなくなった方、心臓、精神に病気を持っている方々です。

—どういう時に熱中症を疑うの？予防、治療は？—

暑い環境の中での体調不良は常に熱中症を考えてください。熱中症は、体から水分とともに塩分が失われた状態です。予防、治療には塩分と水分と糖分を補給することが大切です。熱中症の予防・治療に有効な飲みものは、日常生活では味噌汁、梅昆布茶は予防によいと言われています。市販のドリンクでは、OS-1が最も適しています。自分で作るには水1L 食塩1g - 2g（ひとつまみ-ふたつまみ）、砂糖20g - 40g（大さじ2杯 - 4杯）が熱中症予防、治療に適した飲料水の組成です。



—今日は熱中症になりやすい日ですか？—

今日が熱中症になりやすい日かどうかを知るためには、暑さ指数 という指標を使っています。暑さ指数が28度を超えた場合には危険と言われています。暑さ指数はインターネットで簡単に確認できます。「環境省」「熱中症」のキーワードを入れて検索してください。熱中症に関する様々な情報が環境省のホームページに記載されています。また長崎市のホームページでも暑さ指数が確認できます。

—どういう時に病院へ行くの？—

意識がおかしい、けいれんしている場合には迷わず救急車を呼んで下さい。

【受診のポイント】病院に行く目安は…

- ①自分で水分塩分を摂れない
- ②ぐったりしている、力が入らない
- ③頭痛
- ④嘔吐など
- ⑤意識がおかしい

『きつそうだ』と感じたら、病院を受診して下さい。



これから梅雨が明け、熱中症が最も発生する時期です。熱中症にかからないように体調管理に気をつけ、熱中症予防に心がけてください。

【地域医療連携～広がる地域の先生とのネットワーク～】

あなたのまちのお医者さん

押漕クリニック

長崎市国分町8-3

TEL095-827-2116

押漕クリニックは、「明治日本の産業革命遺産」として世界遺産に登録された“小菅修船場跡”近くのバス停から徒歩10分程の場所にあります。押漕先生のご専門は循環器内科で、昭和54年に開業後長年にわたり地域医療の担い手としてご活躍されています。

日々丁寧に診察することを心がけていらっしゃるという先生のところには、開業以来30年間かかりつけとして受診されている方もいるそうで、先生が患者さんお一人お一人を大切にされ、信頼関係を築かれていることを強く感じました。



院長 押漕 礼子先生

地域の皆様にお伝えしたいことは？との質問に、「年に一回行われる特定健診を受けてほしいです。特に主婦の方は忙しく時間を作ることが難しいと思いますが、ぜひ検診を受けてほしいです。」と話されていました。

休日にはボランティア活動を始め、様々な活動に携わっており、日本舞踊がご趣味という先生は、とてもやさしく温かい雰囲気での先生でした。

診療科目：内科、循環器科

診療時間：9：00～12：00 13：00～17：00

休診日：日・祝日

ながた大腸肛門クリニック

長崎市江戸町5-14月香園ビル5F

TEL095-818-5375

ながた大腸肛門クリニックは、中央橋バス停から程近い場所にあります。院長の長田先生は、長崎大学医学部をご卒業後、大腸肛門の専門病院でご経験を積み、2001年に開業されました。診療は大腸・肛門疾患に特化して行われており、シオン治療など専門の技術を取り入れながら日帰り手術を中心に、患者さんのプライバシーに十分に配慮しながら、安全で苦痛のない検査・治療を行なうよう日々努力されているそうです。また、日帰り手術が難しい方や日帰り手術後の夜間、休日の緊急時に万全の体制をとるため、市内の協力病院と密接に連携をとられているそうです。

肛門疾患と思われる受診される方の中には、実は大腸の疾患が隠れていることもあるようで、両方の疾患を一連で診ることも大切にされているとおっしゃっていました。ゴルフや剣道・筋トレなどがご趣味という先生は、とても気さくな先生でした。



院長 長田 康彦先生

診療科目：肛門科・胃腸科

診療時間：月・火・水・金/9：00～13：00 14：30～18：00

木・土/9：00～13：00

休診日：日・祝日



お知らせ掲示板



健(口)寿命で健(康)寿命！！

「健康寿命」とは、平均寿命の中で要介護や寝たきりの状態にならず健康な日常生活を送る期間の事です。大切なのは、この「健康寿命」を延ばし「美味しい食事を楽しむ」「楽しいおしゃべりや人とのコミュニケーションを図る」ことです。そのためにも歯やお口を健康に維持する「健口寿命」が欠かせません。お口の健康を維持することは「日常生活の質（QOL）を向上させること」や「しっかりと栄養を摂ること」につながります。

* 糖尿病と歯周病

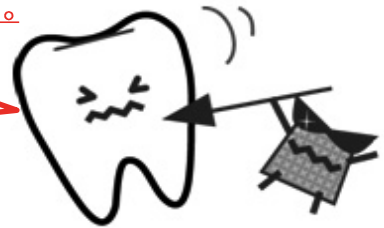
糖尿病と歯周病は共に代表的な生活習慣病です。糖尿病は喫煙と並んで歯周病の二大危険因子であり、一方歯周病は三大合併症といわれる腎症・網膜症・神経症などに次いで第6番目の糖尿病合併症といわれ、両者は密接な相互関係にあります。慢性炎症としての歯周炎をコントロールすることで、糖尿病のコントロール状態が改善する可能性も示され食生活や喫煙にも関係すると言われています。

【歯周病の自覚症状】

- ☆ブラッシング時に出血する
- ☆歯ぐきに腫れや痛みがある
- ☆歯がグラグラする
- ☆口がねばねばする
(特に朝起きた時)
- ☆口臭が気になる

※妊婦さんにも歯周病や糖尿病がみられることがあり、
低体重児出産や早産のリスクが高まります。

こんな時はすぐに歯医者さんに行きましょう！！



* セルフケア（日常の歯磨き）とプロフェッショナルケア（専門家による清掃）

お口の病気とは主にむし歯と歯周病といわれていますが、いずれも予防できる病気です。「年をとれば歯が抜けて入れ歯になるのが当然」そう思っていないですか？むし歯や歯周病を予防すれば、健口寿命は守れます。

まずはセルフケア（正しい食生活やしっかり噛む事と正しい歯磨き）でお口をきれいに健口にしましょう。

自分ではしっかりと磨けているつもりでも、実際には十分に磨けていない所があります。プロフェッショナルケア（歯科医院での正しい歯みがきの指導と専門的な口腔清掃）で、お口の健口を維持管理してもらいましょう。

月に一度は歯ブラシ交換！！
その前に毛先が広がるのは力の入れすぎです。

【正しい歯みがきのチェックポイント】

- ☆歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- ☆歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- ☆フッ素入り歯みがき剤を使っている
- ☆デンタルフロスや歯間ブラシを使って
歯と歯のすき間もきれいにしている



歯科衛生士 猪野 恵美

長崎みなとメディカルセンター市民病院週間外来診療予定表(平成27年 7月13日現在)

診療科名	備考	月	火	水	木	金
呼吸器内科		須山尚史(再)	松尾信子(再)	澤井豊光(再)		澤井豊光(新)
		松尾信子(新)	吉岡寿麻子(新)	須山尚史(新)		吉岡寿麻子(再)
呼吸器外科			井上啓爾	平原正隆	井上啓爾	
心臓血管内科		中嶋 寛(新)	竹下 聡(新)	竹下 聡(新)	黒部/貝原	中嶋 寛(新)
		布廣龍也(新)	武藤成紀(再)	古殿真之介(新)	武藤成紀(新)	布廣龍也(再)
		末永英隆(新)	南 一敏(新)	中嶋 寛(再)	南 一敏(再)	古殿真之介(再)
心臓血管外科			黒部昌也(再)			貝原 宗平 (午後新患)
			橋詰浩二		橋詰浩二	
消化器内科		赤星 浩(再)	本田徹郎(新)	赤星 浩(新)	植原亮平(再)	植原亮平(新)
		市川辰樹(新)	市川辰樹(再) *紹介のみ	市川辰樹(再) *紹介のみ	市川辰樹(新)	本吉康英(再)
					本田徹郎(再)	
消化器外科		渡海大隆	鬼塚伸也	原口正史	伊藤信一郎	原口正史
			野田和雅			
糖尿病・代謝内科		鎌田昭江 (連携枠の新患)			鎌田昭江 (連携枠の新患)	
		谷口育昌(新)	鎌田昭江(再)		谷口育昌(再)	鎌田昭江(再)
血液内科				對馬秀樹(再)	對馬秀樹(新)	
脳神経内科		徳田昌紘(再)	六倉和生 (新・要予約)		六倉和生(再)	徳田 昌紘 (新・要予約)
脳神経外科		陶山一彦		陶山/伊木		山口 将
心療内科・精神科		辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹	辻村 徹
緩和ケア外科		一瀬浩郎		井上/一瀬		一瀬浩郎
産科・婦人科	婦人科	小寺宏平	中島久良	福田久信	小寺宏平	中島久良
		吉村秀一郎	福田久信	谷川輝美	森崎 (8:45~11:00) 福田 (11:00~)	森崎慎太郎
	産科	谷川輝美	森崎慎太郎	小寺宏平	吉村秀一郎	福田久信
乳腺・内分泌外科		南 恵樹		南 恵樹		南 恵樹
小児科		得 雄一郎	楊井章紀	中嶋一寿	楊井章紀	得 雄一郎
		林田拓也	清水日智	清水日智	林田拓也	中嶋一寿
整形外科	新患	朝長 匡	西 紘太郎	朝長 匡	飯岡 隆	諸岡 聡
	再診	諸岡 聡	飯岡 隆	諸岡 聡	朝長 匡	西 紘太郎
形成外科	新・再	中野 基/長崎大学医師		長崎大学医師	中野 基	中野 基
放射線科	胃腸透視	福島 文	福田俊夫	長山拓希	福田俊夫	福島 文
	超音波	長山拓希	福島 文	福田俊夫	長山拓希	福田俊夫
	C T	福田・福島	長山拓希	福島・長山	福田・福島	福田・長山
	放射線治療	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳	南 和徳
皮膚科	新患	東 江里夏	本多 舞	東 江里夏	本多 舞	
	再診	本多 舞	東 江里夏	本多 舞	東 江里夏	
泌尿器科	新患	竹原浩介	渡辺淳一		竹原浩介	渡辺淳一
	再診	渡辺 淳一	竹原浩介	渡辺/竹原	渡辺 淳一	竹原浩介
眼科		中須賀大二郎	中須賀大二郎	中須賀大二郎	中須賀大二郎	中須賀大二郎
耳鼻咽喉科	新患	岩永 哲	吉見龍二	岩永 哲		吉見龍二
	再診	吉見龍二	岩永 哲	吉見龍二		岩永 哲
臨床腫瘍科	午後から	峯 孝志(再)		峯 孝志(新)	峯 孝志(再)	
救急科		嵩下英次郎	嵩下英次郎	嵩下英次郎	嵩下英次郎	嵩下英次郎
		黒坂升一	黒坂升一	黒坂升一	黒坂升一	黒坂升一
国際外来	新・再				鬼塚伸也	

※外来診察室は主に2階ですが、整形外科(1階) 心療内科・精神科(7階) 緩和ケア外来(7階)のみ異なりますのでご注意ください。

<外来診療案内>

■診療時間 8:45~17:30
 ■受付時間 8:30~11:00
 ■休診日 土曜日、日曜日、祝日、
 年末年始
 ※救急の患者様やご予約の患者様は上記
 時間外でもご対応させていただきますの
 で、よろしくお願いいたします。

<面会時間>

■一般病棟
 平日/13:00~20:00 休診日/11:00~20:00
 ■小児科病棟
 平日/13:00~19:00 休診日/11:00~19:00
 (NICUは全日15:00~19:00)
 ■3階病棟(集中治療室)
 全日/11:00~12:00 15:00~16:00
 18:00~19:00

<発行・編集>

市民病院広報委員会

<お問い合わせ>

企画総務課

095-822-
3251(代表)

