

「この街」のために。「あなた」のために。

そっこう<sup>®</sup>

S O U K O U

社会医療法人 壮幸会

行田総合病院

TEL : 048-552-1111

2018年7月号(月10) 発行：社会医療法人 壮幸会 行田総合病院



巻頭特集：熱中症にご注意ください！



～救急総合診療科部長による『熱中症対策』

～ところで、『足のむくみ』が気になっていませんか？

7月

2018 / vol.041



# 熱中症

にご注意ください！

救急医の立場から熱中症に関する基礎知識を。

救急総合診療科部長

小山尚也



高齢者や慢性的な持病を持っている人は、暑さを感じにくくなっています。初期症状がなく、いきなり意識もろろこの状態で発見されることもあります。

## ◆熱中症を起こしやすい人は？

熱中症は、体調によって生じやすくなるといえます。

- ① 朝食抜き
- ② 睡眠不足
- ③ 高齢者や慢性的な持病を持っている人

① 朝食抜きですと、それだけで脱水状態から1日が始まることとなります。朝食はパンとコーヒーだけで済ませないで、きちんと糖質とタンパク質を摂るようにして下さい。

② 睡眠不足の時は熱中症とは無関係に、その日1日、あまり調子が良くないと感じると思いますし、熱中症を発症しやすくなります。

③ 高齢者や慢性的な持病を持っている人は、暑さに対する感受性が弱くなっています。特に高齢者は冷房が嫌いという人も少なくありませんし、持病により水分制限を指導されている場合もあります。周りの方が、気をつけてあげないといけません。

## ◆熱中症の予防には水分だけでなく塩分も必要でしょうか？

熱中症を予防するために、水分を多く摂る必要があることは、誰もがご存知であることと思います。それでは塩分についてはどうなのでしょう？

テレビやインターネットなどでは塩分も一緒に摂るように勧めていますね。ですが皆さん、塩分に関しては、あまり固執する必要はありません！。

学生時代に理科の授業で食塩水の濃度の問題がありましたね。食塩水に水を入れたり、逆に水を蒸発させて、食塩水の濃度が何%になるかという問題です。

食塩のことを「塩化ナトリウム(NaCl)」

## 救急総合診療科

### ◆救急センターの概要

当センターは、2次救急指定病院として、24時間体制で稼働しています。時間外の急患は救急担当医師・内科系医師・外科系医師が毎日当直対応、小児科系は曜日によって対応可能です。

またドクターヘリが着陸できるためのヘリポートもあり、遠方から救急搬送される場合もあります。

救急車は地元の内田救急のみならず、鴻巣・熊谷・深谷・比企などからの救急患者さまも受け入れています。

### ◆24時間365日断らない

#### 埼玉県救急搬送困難事案受入病院

周辺地域では、救急車受入台数が最も多く、直近1年間では4,596台の救急車を受け入れています。

救急車の台数が増えるということは、診療の優先順位も救急車から対応することになるため、直来の患者さまにはお待ちいただくこととなります。皆様にご理解とご協力をお願いいたします。

引き続き、時間外の緊急内視鏡や緊急心臓カテーテル、t-PA治療、緊急手術などがコンスタントに行えるよう専門医と共に対応してまいります。さらに地域の皆様へ安心を提供できるように、そして埼玉県北部地域の救急医療のHUBとしての努力を続けて参ります。



救急総合診療科 濱田医師 (D-MAT)

とも言いますが、人間の身体にもナトリウム(以下Na)という電解質があります。

食塩水を温めると、水が蒸発し相対的に食塩水の濃度が高くなります。塩は蒸発しませんが、これは私たち人間の身体についても同様であるといえます。

熱中症で来院される患者さまは、水の成分が大幅に減っていて、Naの濃度が相対的に高くなっている場合が多いのです。

血液検査をすると、熱中症の患者さまは、Na濃度が正常値が高値になっています。つまり熱中症の患者さまは、純粋に水分摂取量が少なすぎるといっわけです。

塩分に関しては、確かに汗から薄く塩分が出てきますが、日常の食事で摂っている塩分だけで充分です。汗からの塩分でNa濃度が低値になることは滅多にありません。

2015年4月1日より、厚生労働省は日本人のNa(食塩相当量)の目標量を男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満に厳しく変更しました。

ちなみにWHO(世界保健機関)は、世界中の人のNa摂取目標を1日5gと、日本

人にとって更に厳しく設定しています。

2016年の日本の成人1日当たりのNa平均摂取量は、男性で11.0g、女性で9.2gと発表されています。

摂取量は年々減ってはいるのですが、日本人は塩分摂取量が多過ぎるので、これだけでも熱中症対策としての塩分摂取は十分であると考えます。

熱中症予防に水分を摂取する際は、塩分はあまり気にせず、のどが渇く前から水を中心に小まめに摂り続けることが大切です。特に屋外にいる時間が長い人は、15分ごとに摂るよう心がけて下さい。

しかし、例外もあります。マラソン等のように強度の高い運動や、長時間激しい運動をし続ける場合には、水と一緒に塩分も補給すべきです。

### ◆熱中症になった場合の対処

熱中症を発症する人の中には、気をつけていても発症してしまう方がいます。

基本は涼しい所に移動し、首や腋の下など

### ◆発症時、最適なのが経口補水液

熱中症を発症した際の一歩のお勧めのドリンクは、経口補水液『OS・1』です。飲んだことがある方はご存知だと思いますが、全然美味しくありません。

『OS・1』を販売しているメーカーの1つとして、大塚製薬があります。大塚製薬といえば、有名なのは『ポカリスエット』です。商品だけなら、『ポカリスエット』だけでいいのですが、なぜ『OS・1』が販売されているのでしょうか？

それは『OS・1』の成分が、WHOが推奨する体内への水分吸収が早い組成を元に作

られているからです。

熱中症を発症した場合、『OS・1』が近くで手に入るようなら、2本飲んでみてください。それでも症状が改善しなければ、病院で点滴してもらってください。

### ◆おわりに

他の季節に比べて暑い時期は、冷たい水を多く飲みたくくなります。しかしこれでは胃が疲れてしまいます。そもそも冷たい水は、体温が36度ほどの我々にとって、実は異物が入り込むような温度差なのです。暑い時期でも白湯、最低でも常温水での水分補給を心がけ

動脈が皮膚に近い所を中心に冷やします。そして水分の補給です。上述したように、塩分に固執せずに水分をできる限り飲むようにしてください。

テレビやインターネットなどでよく勧められるのがスポーツドリンクです。しかし、スポーツドリンクに関しては、熱中症を起した緊急時以外は飲んでほしくないと考えます。スポーツドリンクは、飲む側にとって美味しくできているので、若い頃から習慣的に飲み続ける可能性があるからです。そして若い時についた習慣は、大人になると簡単に改めることができなくなってしまう。

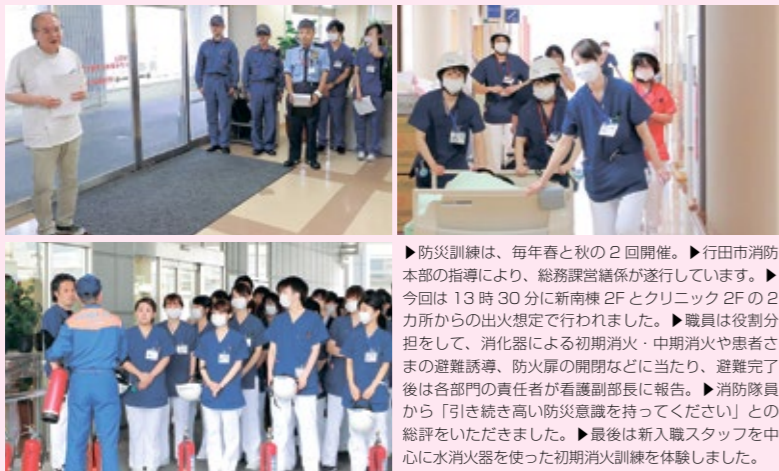
スポーツドリンクには、砂糖と異性化糖(果糖ブドウ糖液糖)が多量に入っています。そのため飲み過ぎると血糖値が上昇するため空腹感がなくなり、必要とすべき食事からの栄養が減ってしまうだけでなく、この2つの成分には、将来的に2型糖尿病を発症する可能性があるからです。

ペットボトルなら、お茶かただの水のように、砂糖が入っていないものを選択することをお勧めします。

るようにしてください。そして、アイスクリームやかき氷などは、胃が温まった食後に食べることをお勧めします。

最後にもう一度繰り返しますが、高齢者や慢性的な持病を持っている人は、暑さに対する感受性が弱くなっています。周りの人が気にして、小まめに水分を摂らせてあげるようにして下さい。

春の防災訓練  
行田総合病院／行田クリニック



▶防災訓練は、毎年春と秋の2回開催。▶行田市消防本部の指導により、総務課管轄係が遂行しています。▶今回は13時30分に新南棟2Fとクリニック2Fの2カ所からの出火想定で行われました。▶職員は役割分担をして、消火器による初期消火・中期消火や患者さまの避難誘導、防火扉の開閉などに当たり、避難完了後は各部門の責任者が看護副部長に報告。▶消防隊員から「引き続き高い防災意識を持ってください」との総評をいただきました。▶最後は新入職スタッフを中心に水消火器を使った初期消火訓練を体験しました。

2018年5月28日(火)

初期消火や避難誘導の手順を確認。

当院は災害時の医療救護活動の拠点となる災害拠点病院に指定されています。川嶋理事長(写真左上)による「いつなにか起こるか分からない。訓練でも真剣に取り組み、有事の際には成果を発揮できるように」という開会宣言に続き、行田市消防本部指導の下に訓練が行われました。

第2回埼玉県北吸入ネットワーク研究会  
クリアこうのす3F・大会議室



▲当院の薬剤師・看護師も多数参加しました。

2018年6月15日(金)

『当エリアの吸入指導の実際』と題したサンビレッジクリニック 鴻巣・山口院長の講演に続き、『～吸入薬デバイス研修会～』の実習では、当院・竹内内科部長／呼吸器内科医部長(写真右)が吸入指導を行いました。

危険物安全協会より表彰  
行田市消防本部



2018年6月3日(日)

当院は、危険物安全管理の徹底と諸設備の充実により災害未然防止の模範と評価され、関東甲信越地区危険物安全協会連合会より表彰を受けました。当日は総務課管轄係・内田係長(防火管理者・危険物保安監督者)が代表として参加し、表彰状を受け取りました。

第28回 救急勉強会  
新南棟4F 会議室



2018年6月21日(木)

『急性期脳梗塞について』

急性期脳梗塞について、当院や『埼玉県急性期脳梗塞治療ネットワーク(SSN)』からのデータを元に、地域医療連携室・経営情報課／須長課長による分析が発表され、『脳卒中評価スケール(KPSS)』について救急隊員とのディスカッションを挟み、脳神経外科副部長・本間医師(写真右)による症例発表が行われました。行田をはじめ、熊谷、県央広域、比企広域、深谷、羽生、児玉からの救急隊員50名にご参加いただきました。

ドクターやナース、コメディカルの日常、大げさにいえば人生観まで。  
好評につき、毎号連載中!

ところで、『足のむくみ』が気になっていませんか?

血管外科では「下肢の血管専門外来」を行っています。

一過性ではなく、数日間『足のむくみ』が続くような場合には病気の可能性があります。

- ・足がだるい
- ・足の血管がボコボコと浮き出ている
- ・夕方になると足がむくむ
- ・夜間に足がつりやすい

このような症状を少しでも感じたら受付窓口にご相談ください。血管外科医による診察を行っています。



【illustration】足がだるい重い.biz

下肢閉塞性動脈硬化症について



血管外科  
梅田有史

当院の血管外科は、専門医2名体制。血管外科部長・三井医師(写真左)と今回原稿をお書きいただいた梅田医師(写真中央)が毎日診療を行っています。いつでもご相談ください。

近年食生活、生活様式の欧米化や高齢化に伴い動脈硬化(血管の老化)は増加の一途をたどっております。動脈硬化性疾患では狭心症、心筋梗塞をはじめとする虚血性心疾患や脳出血、脳梗塞をはじめとする脳血管疾患の認知度は高く予防を含め確立されています。

しかしながら大動脈から下肢動脈における動脈硬化性疾患である閉塞性動脈硬化症は患者さまの認知度は極めて低く、下肢の間欠性跛行(歩行時の痛み)や安静時の痛み、虚血性潰瘍があっても整形外科、皮膚科などの科を訪れることが多いのが現状です。

しかも下肢の閉塞性動脈硬化症は動脈硬化の末期像と称され、虚血性心疾患、脳血管疾患の合併頻度は30%と非常に高率であり、多くの患者さまは動脈硬化性疾患で亡くられます。また糖尿病、高脂血症、高血圧、喫煙、年齢、透析されている方々

などが危険因子となります。性別では男性に多い傾向にあります。

当院では非侵襲的で簡単な血圧脈波(ABI: 上肢と下肢の血圧比)や皮膚組織灌流圧(SPP)による下肢の血流の評価も当日施行可能です。また画像による検査としては、MRI、CT、超音波、カテーテルを使った血管造影の検査などが施行可能です。

こうした予防、診断はもちろんのこと、入院での外科手術治療(血栓内膜摘除術、バイパス術)やカテーテル治療(バルーン拡張、金属ステント、下肢ステントグラフト)、外科手術治療とカテーテル治療を組み合わせたハイブリッド治療も専門的に行っておりますので、気軽にご相談ください。

特に糖尿病や腎不全にて維持透析中の患者さんは引っかけ傷、白癬、外傷などから足が感染し、急速に壊疽へ進行することも多いので気になる方がいらっしゃいましたらご相談いただければ幸いです。

## ADVERTISING

院内・院外からの広告を受付けております。



### ●栄養科からのお知らせ

### 食事から考える熱中症予防／食で夏バテを防ぐ

熱中症予防という、まずはスポーツドリンクなど塩分を摂ることと考えがちだと思います。炎天下での長時間の作業やスポーツ、急な発汗の場合はそれも必要ですが、多くの場合は塩分を多量に摂る必要はありません。日本人は塩分を多く摂り過ぎる傾向にある為、塩分摂取はあまり意識しすぎず、夏バテにならない体づくりを考えるようにしましょう。

#### ○1日3食バランスよく摂りましょう

まずは基本中の基本、3食しっかりバランスよく摂ることです。特に、朝は食べないという人や軽く済ませてしまう人は多いと思います。1日のスタートとなる朝食は糖質とたんぱく質、できれば野菜を摂ることを心がけて下さい。時間が無いという方は、無添加の野菜ジュースとパンとヨーグルトでもOKです。

#### ○ビタミンB1の不足に注意

ビタミンB1は、ご飯やパンといった炭水化物の代謝に深く関わっています。ビタミンB1が不足すると、エネルギー産生がうまくいかず、倦怠感や疲労感を引き起こします。夏は特に、素麺だけで済ませてしまったりということも多くなるかと思いますが、ビタミンB1を多く含む豚肉を汁の具として入れたり、素麺を蕎麦に変えるのも良いと思います。また、白米ではなく玄米に変えるのも良いでしょう。

#### ○クエン酸で疲労回復

梅干しや酢などに含まれるクエン酸は、疲労物質である乳酸の生成を抑える作用があります。酢の物などで摂るようにしましょう。

#### ○ネバネバ成分で食欲増進

オクラや長芋、モロヘイヤなどのネバネバ成分は消化吸収を助けます。

#### ○水分のがぶ飲みは控えましょう

食事に水分をがぶ飲みすることは、胃液を薄めて消化力を弱めてしまいます。水分は食事以外で、こまめに摂るように心がけましょう。

#### ○暑い夏こそ温かいものを

暑いからと、冷たいものばかり口にしてしまうと、胃腸の働きを弱めてしまいます。冷たいものの摂り過ぎには注意しましょう。

[行田総合病院 栄養科]

### ●新人看護師がんばってます④

### 採血および検体の取扱いについての研修

看護師にとっての基本業務である、採血についての研修を実施しました。採取された血液は生化学や血算など様々な検査に使用されますが、その目的によって、血液を保管する容器（スピッツと呼びます）が異なります。決められた手順や必要物品の説明と、ベテラン看護師による実演の後、新人同士で腕を貸し合っただけの採血実践です。

採血業務をする上で何より大切なことは、患者さまに不安な顔を見せないことだと考えています。自信を持って、丁寧に素早く、落ち着いた表情で採血を実施できるよう、繰り返し練習に励みました。

[行田総合病院 看護担当課]

