

「この街」のために。「あなた」のために。

そうこう®

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

2019年8月号(月10) 発行: 社会医療法人 壮幸会 行田総合病院



2019 / 8月発行 / vol.051

特集 救急総合診療科 ▶

救急医が教えてくれる熱中症対策

特集 救急総合診療科 ▶

救急総合診療科 2019

今年の夏も暑くなりそう…。

救急医が教えてくれる

熱中症対策

救急総合診療科部長 小山尚也



いよいよ夏本番！
今年も暑くなりそうです。

毎年この時期に注意すべきは熱中症です。まずはどういう人が熱中症になりやすいのか？それは次の3つです。

- ① 朝食抜き
- ② 睡眠不足
- ③ 高齢者あるいは慢性的な持病がある人

①②のように、普段の生活の基本をおろそかにすると体調も悪くなり、熱中症を起こしやすいです。さらに①②は、熱中症とは無関係に、生活習慣病はもちろん、風邪のひきやすさにも影響します。

また③に当てはまる人は、暑さに対する感覚が衰えていきます。特にお年寄りは冷房が嫌いな人もいます。家族が注意してあげないといけません。

**熱中症に
なってしまうたら・・・。**

でももしも熱中症になってしまった場合、どうすればいいのでしょうか？

まずは体を冷やすことです。水風呂に入るのが手っとり早いのですが、基本は涼しい所に移動し、首や腋の下など動脈が皮膚に近い所を中心に冷たいタオルなどで冷やします。

そして水分の補給が重要です。熱中症予防のためにもできれば15分ごとに水分補給をしましょう。よく「水分と一緒に塩分も補給を」と言われますが、塩分については決してこだわら必要はありません。

学生時代、理科の授業で食塩水の濃度の問題がありましたね？ 水を蒸発すると塩分（ナトリウム、Na）の濃度が濃くなります。これと同じ事が人間の



身体の中でも起きます。熱中症になると、血液中のNa濃度は正常か濃くなります。つまり塩分うんぬんよりも、純粋に水分摂取量が少ないのです。

そして日本人は、ただでさえ他国の人々よりも塩分摂取量が多いので、塩分の摂取は食事からだけで充分です。熱中症予防のためには、塩分にこだわらず、小まめに水分を摂るようしてください。

また、テレビの情報番組などでよく勧められているのがスポーツドリンクです。スポーツドリンクに関しては、スポーツの最中と熱中症の症状を起した時以外はあまり飲んでほしくありません。飲む人にとって美



味しくてきているため、日頃から習慣的に飲むようになってしまつ可能性があるからです。そして身についた習慣は、なかなか簡単に改めることができません。スポーツドリンクを習慣化して飲むようになると、血糖値が高い状態が続いて空腹感が減り、本来食事から必要とする栄養素が減る場合があります。



所ジョージさんのCMでお馴染みの経口補水液「OS-1」。
写真提供：大塚製薬工場

す。また長期的に見ると糖尿病の原因にもなり得ます。

そもそもスポーツドリンクとは、文字通りスポーツの際に飲むものです。スポーツでは身体が熱くなって汗が多量に出て体内の水分が減ります。また筋肉で糖分を消費します。スポーツドリンクは水分と糖分を補う目的のものです。それ以外では、できるだけスポーツドリンクは避けるべきであると考えます。

ペットボトルなら、お茶や水のように、砂糖が入っていないものを選択をお勧めします。尚、熱中症を発症した際に最もお勧めのドリンク剤は、経口

補水液OS-1です。OS-1を飲まれた方はご存知だと思いますが、全然美味しいと感じません。販売しているメーカーの1つに大塚製薬がありま

す。大塚製薬といえば、ポカリスエットがポピュラーです。商品としての魅力なら、ポカリスエットだけで十分です。なのに

なぜOS-1が作ら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、近くでOS-1が売られていたら、2本飲んでみてください。それでも熱中症の症状が改善しなければ、当院で点滴を受けてください。

冷たいもの 取りすぎにも気をつけて。

また暑い時期は冷たい水を多く飲みたくなります。実は、こ



この記事が1人でも多くの人に広まって、この夏、熱中症を発症する人が少しでも減ることを強く願っています。

さいごに

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度ほどの我々人間にとって、異物が入り込むようなものです。暑い時期でも白湯、最低でも常温水で水分補給を心がけるよう

にしてください。

そして、アイスクリームや

き氷などは、胃が温まった食

後に食べる事をお勧めします。

救急総合診療科 2019

◆救急センターの概要

行田総合病院の救急センターは、2次救急指定病院として、365日・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、小児科は月曜と金曜に対応可能です。

入院院であり、いわゆる「6号基準」となる搬送要請も全て受け入れ、年間の救急車受入台数は5000台を超えています。

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

車からの対応となるため直来の患者さんにはお待ちいただくこととなります。地域の皆様にはご理解とご協力をお願いします。

床研修の基幹となるのが救急総合診療科です。初期研修医が指導の下、患者さんを直接診療し、日々研鑽を積んでいます。

◆救急搬送困難事案受入病院

常に「断らない救急」をスタッフ全員が共有しており、周辺の地域では救急車受入台数が常時上位に位置しています。また当院は埼玉県救急搬送困難事案受



救急総合診療科 (DMAT)・濱田医師

救急搬送を受け入れる場合は、救急総合診療科の医師が患者さんへのファーストタッチを行い、適切な診療の後、必要に応じて各科専門医と連携、円滑に引き継ぎ治療を継続していきます。また、多職種によるチーム医療を実践し、地域の医療機関の先生方や医療スタッフとも

◆地域の皆様へ
今後も当院の救急センターは、循環器内科の緊急心臓力、テール、消化器内科の緊急内視鏡、あるいは外科の緊急手術、脳神経外科のt・PAA治療などについて各科専門医と共に全力で対応していきます。「断らない」ということが地域の皆様の安心に繋がると考えます。ERスタッフを中心に全診療科、コメディカルと共に「断らない救急」を信念に前進して参ります。

2019.6-7

リハビリ・セラピスト募集パンフレットリニューアル 行田総合病院 採用課



● gyoda-hp.or.jp/nurse/ ● gyoda-hp.or.jp/therapist/
看護師募集パンフレットは好評につき増刷。

白色のマット紙に透明感のある写真とカラフルな当院のロゴ、そして銀色箔押しが好評の看護師募集パンフレット。今回、リハビリセラピスト募集用も同テイストで制作しました。採用課のプロデュースにより、女性誌等のデザインで有名な(株)マキアがグラフィックを担当しました。ご覧になりたい方は、ホームページから資料請求をどうぞ。

消化器外科によるロボット支援手術がスタート 行田総合病院 手術室



2019年6月20日(木)
直腸がんの手術から。

東京医科歯科大学医学部附属病院大腸・肛門外科科長 絹笠教授にご協力いただき、当院の消化器外科がダ・ヴィンチによるロボット支援手術をスタートしました。



第31回 救急勉強会 新南棟 4F 会議室



2019年6月27日(木)

循環器内科部長・興野医師による『循環器疾患について』をテーマに開催されました。行田、県央広域、熊谷を中心に近隣の各消防署・救急隊員にご参加いただきました。

北埼玉緩和ケア講演会 新南棟 4F 会議室



当院緩和ケア認定看護師
伊藤看護師



2019年6月19日(水)

地域の医療従事者が多数参加。当院からも緩和ケアチームをはじめ多くのスタッフに参加しました。今回の講演会は当院で開催され、川嶋理事長によるオープニングリマークスに続き、一般講演は十善病院院長・湯橋医師が座長を務め当院看護部 緩和ケア認定看護師・伊藤看護師(写真)による『当院の緩和ケアの取り組みについて』。特別講演は当院外科部長・川原林医師が座長を務め埼玉県立がんセンター緩和ケア科部長・余宮医師による『広がるオピオイドの選択肢 新しいオピオイドをどう位置付けるか』が行われました。

第7回 市民公開講座 肝臓病教室 新南棟 1F ロビー



臨床検査技師によるエコー検査の実演



理学療法士は脂肪燃焼には筋力運動後の有酸素運動が効果的と運動を実施

写真:左上より時計回りに看護師、橋本医師、理学療法士、臨床検査技師



2019年7月5日(金)

毎回大好評の肝臓病教室。今回も多くの方々にご参加いただきました。

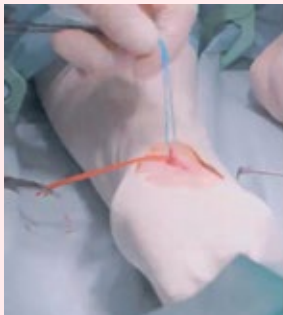
消化器内科・橋本医師を中心に看護師、臨床検査技師、理学療法士が講演を行いました。毎回ご好評をいただいている理由は、橋本医師のテーマに沿って各演者が実演やクイズなど趣向を凝らした内容をお届けするためです。今回は『肝機能異常放置してませんか?~もしかしたら脂肪肝かも~』をテーマに、臨床検査技師はエコー検査の実演を行い、会場のモニターにエコー画面を映しながら説明。看護師はクイズ形式で講演。理学療法士は参加者と共に脂肪燃焼のために効果的な運動を提案しました。次回は秋の開催を予定しています。

ADVERTISING

院内・院外からの広告を受付けております。

●『下肢の血管専門外来』／血管外科からのお知らせ

ところで、『足のむくみ』が気になっていませんか？



社会医療法人社団
行田総合病院
血管外科の紹介

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
- ・足の血管がポコポコと浮き出ている
- ・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おります。

また、当院のホームページには『血管外科の紹介動画』が掲載されています。ぜひご覧ください。

http://gyoda-hp.or.jp/blog/2019/07/05/vascularsurgery_video/

【行田総合病院『下肢の血管専門外来』／血管外科】

●健診担当からのお知らせ

行田市特定健診を受けましょう。期間：2019年6月1日～2020年2月29日

行田市から届く受診券をお持ちの方はご予約できます。
当院での健診をご希望の方は、お電話にて事前のご予約をお願いします。

▶ご予約・お問合せ

TEL.048-554-0005（健診担当）

目的：生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドロームに着目した健診。
対象者：40～74歳までの方で、国民健康保険に加入の方（行田市在住の方）。
検査内容：身長・体重・腹囲・血圧・血液検査等。
自己負担額：500円（70歳以上および所得により無料）詳しくは受診券をご覧ください。

※当院では市健診の他にも個人や企業向けなど、様々なタイプの健診を行っています。

詳しくはホームページをご参照ください。http://gyoda-hp.or.jp/shinryoka_guide/kenshin-2/

【行田クリニック 健診担当】



●頭痛外来／脳神経外科からのお知らせ

毎週火曜午前に頭痛外来を行っています。

●誰もが経験のある頭痛。

『頭痛くらいで...』と思わないで、一度「頭痛外来」を受診してみてください。

まずはあなたの頭痛が「他の病気が引き起こしている頭痛」なのか「多くの人を悩ませている慢性頭痛」なのかを問診・診察・検査を通して判断します。

●「他の病気が引き起こしている頭痛」の場合

その原因となっている病気を治すことが治療の目的となります（例：風邪、発熱などのほか、稀にでも膜下出血、脳出血、脳梗塞、脳腫瘍、髄膜炎など、危険な病気も含まれます）。

●「多くの人を悩ませている慢性頭痛」の場合

治療目的はその頭痛自体をコントロールする事が重要となります（例：偏頭痛、緊張型頭痛、群発性頭痛など）。

頭痛外来では、頭痛全般について診断を行い、病状によっては適切な診療科を紹介させていただきます。

【行田総合病院『頭痛外来』／脳神経外科】

