



明日のなめがた

Tsuchiura Kyodo Hospital Namegata District Medical Center

特集 熱中症について

熱中症を予防する

熱中症は、非常に熱い環境に体が適応できないために起こる状態の総称です。初期には、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返りなどが起こり、その後、頭痛、嘔吐、全身倦怠感が出現し、やがて意識障害、けいれんなどの神経症状に至り死亡することがあります。熱中症対策の参考になる知識を記載しますので、猛暑の夏を元気に乗り切りましょう。

1 いつ、どのような人がかかりやすいか？

ピークは、体が熱さに慣れていない梅雨明け後7月中旬から8月上旬、日中の12時から15時です。屋外でスポーツ中の若い男性、労働中の壮年男性、屋内では、夜間でも高齢男女が多く重症になりやすいです。また高齢独居、精神疾患や心疾患などの基礎疾患、もともと低い日常生活動作であることは熱中症関連死の危険を増しますので、見守りが必要です。

2 かかりやすい気象条件は？

体温が上昇する条件には、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日射輻射（太陽や高温の物が発する熱）が強いがあります。これらを考慮し

た危険性の指標として、地域ごとの暑さ指数が環境省のホームページ等にありまますから参考にしてください。

乾燥温度での目安としては、運動時には温度24～28℃で注意（積極給水補給）、28～31℃で警戒（積極休憩）、31～35℃で厳重警戒（激運動中止）、35℃以上で運動は原則中止となります。日常生活でも、28℃から警戒、31℃以上で厳重警戒です。

3 どう予防するか？

普段から食事、睡眠、服装、運動に気をくばり、良好な体調を維持することが重要です。そのうえで、スポーツや仕事中の帽子着用、適度な日陰での休憩、屋内でのエアコンや扇風機の適切な使用（設定温度は28℃程度で冷やしすぎ注意）、水分と塩分の補給を行います。腸で吸収されやすい経口補水液（OS-1）で成人では1日当たり500～1000mlが目安です。スポーツドリンクでも十分ですが塩分が少なく糖分が多いです。水1Lに食塩1～2g、砂糖大さじ2～4杯（20～40g）を加えた約0.2%食塩水も効果よく吸収されます。糖尿病、心臓、腎臓疾患があり、水分や糖分の制限が必要な人は主治医に相談してみてください。

内科 湯原孝典



子どもの熱中症とその対策

地球温暖化や都市化の影響から1995年以降熱中症の死亡者が3倍以上に増加しています。特に最高気温が高い年ほど死亡者が多いことがわかっています（暑い年ほど危険！）。年齢では3歳以下の幼少期、中高生のスポーツ活動、50歳前後の職場、80歳前後の高齢者に多い傾向があります。

熱中症を引き起こす環境は高温と多湿です。日本は湿度が高いため要注意です。また身体が熱い環境に慣れていないときも危険です。梅雨の合間の暑い日や合宿の初日、新入部員などは特に注意です。またこどもは体温調整機能が未熟で、一度体温が上がると下がりにくい、暑いという訴えもあまりなく、のどの渇きを自覚しにくい、体表面積が大きく、外気の影響を受けやすい、地面に近い分高温にさらされている、意識的に水分を取るといことを忘れやすい、という点で、特に危険とされています。

まず熱中症の予防には普段の生活が大事です。暑さになれること、普段から外で汗をかいて遊びましょう。水分は多めにとりましょう。朝食をぬかず、睡眠をしっかり、体調管理が大切です。水分については塩分も必要です。特に重要なものはナトリウム（Na）で、40～80mg/100mlが推奨されています。市販のスポーツドリンクが勧められていますが、実はスポーツドリンクには基準がなく、熱中症予防には不十分なものが多くみられます。

栄養成分(100mlあたり)	
エネルギー	17kcal、たんぱく質:0g、脂質:0g
炭水化物	4.4g、ナトリウム:40mg、カリウム:11mg
カルシウム	0.2-1.0mg、マグネシウム:0.2-1.0mg
アミノ酸	5-20mg、ビタミンB3:300mg、ビタミンC:100mg

れます。後ろの栄養成分表示をみて、100ml当たり、ナトリウム40mg以上ものを選びましょう。またナトリウムと一緒に適切な糖分も吸収に関係します。糖分の推奨は4～8%となっています。成分表示には%で書いていませんので、考え方は、「kcalを4で割った数、または炭水化物g」で考えます。上の表では17÷4＝4.3%、または炭水化物4.4g/100ml＝4.4%と考えるとよいです。ただ、吸収効率で考えると1～3%がお勧めです。あまり高くないものをお選びください。

では、熱中症の症状とその対策ですが、軽症はめまい、立ちくらみ、筋肉の痛みやこむら返りなどの症状があります。このときはまず日陰で休み、水分補給を行ってください。中等症はだるさ、頭痛・吐き気があります。このときも対応は軽症と同じですが、水分はOS-1をお勧めします。水分を摂っても嘔吐してしまうようなときは病院に受診してください。そして重症ですが、異常な体温上昇（40度以上）、意識がない・応答が鈍い・言動がおかしいなどの症状が出た場合はただちに病院に受診してください。

最後に注意として普段から熱中症予防としてスポーツドリンクを飲まれる方がおられますが、これはおすすめでできません。実は熱中症予防として推奨されているものでも普段飲むにしている糖分が高すぎます。大体500mlにステックシュガー4～8本も入っている計算になります。急性糖尿病や虫歯の原因にもなります。スポーツドリンクは特に激しい運動時のみにしましょう。

小児科 太田哲也

栄養部のレシピ

食事から夏に負けない身体作り!

暑い時期、熱中症対策として適切な水分や塩分を補給することが必要です。さらに規則正しい食事を摂って、普段から夏の暑さに負けない身体作りましょう。

暑くなると食欲が落ち食事を抜いてしまう…なんてことはありませんか？まずは無理せずに食べられるもので1日3食食事を摂ることが大切です。そのうえで主食（エネルギー源となるご飯やパン）、主菜（たんぱく質源となる魚や肉料理）、副菜（ビタミン・ミネラル源となる野菜料理）をそろえた食事を目指しましょう。たとえば、ご飯・納豆・サラダのように簡単な料理でもバランスのよい食事になります。このような食事は、身体環境を整え夏の暑さに負けない身体を作ることができ

るので、この組み合わせで食事が摂れるように心がけてみてください。

それに加えて、ビタミンB1が多い豚肉やうなぎ、クエン酸が含まれる梅干しや柑橘類には疲労回復効果があります。またオクラや山芋、モロヘイヤなどに含まれる粘り成分には、胃粘膜を保護し夏に弱った胃腸を守ってくれる働きがあるので一緒に摂ることもオススメです。ではこれらのオススメ食材が摂れるレシピを紹介します！

この一皿で肉・野菜の量がしっかりと摂れるので、後は主食と果物をそろえるとバランスの良い食事が出来上がります。早くから夏の暑さに負けない身体作りをはじめ、元気に過ごしてください！

栄養部 管理栄養士 大塚美輝

梅だれソースで食べる 冷しゃぶサラダ



- 材料（2人分）
トマト1個、きゅうり1本、オクラ70g
山芋80g、豚ロース（しゃぶしゃぶ用）160g
【梅ソース】
梅干し20g、めんつゆ大さじ3杯
ごま油大さじ1杯

- 作り方
- ①きゅうりは縦半分に斜めに切る、トマトはくし形切りにする、オクラは斜めに切る、山芋は1cm幅の拍子木切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯をわかし豚肉を茹でる。豚肉の色が変わったらザルにあげ、冷ましておく。（冷蔵庫で冷やしておくのも良い）
- ③梅干しは包丁でペースト状にし、めんつゆ、ごま油と混ぜ合わせる。
- ④器にカットした野菜と豚肉を盛り付け、上から梅だれソースをかけて出来上がり。

看護の日

平成28年5月12日土浦協同病院なめがた地域医療センターにて、気持ちのいい五月晴れの中「看護の力でみんなに笑顔を」スローガンに看護の日を開催しました。

看護の日とは、「看護の心」の普及啓発と、国民一人ひとりの看護についての関心を高め、活気ある長寿社会づくりに寄与することを目的としています。

毎年5月12日フーレンス・ナイチンゲールの誕生日を祝して看護の日と制定されました。

ナイチンゲールは「近代看護の母」と言われています。

当院で行ったイベントでは、測定コーナー！健康相談・食品サンプルアドバイスコナー！バザーなどの催しを行い、来院された患者様・ご家族など多くの方々に参加をして頂き、楽しい時間を過ごすことができました。

今後地域の皆様方に楽しんで頂けるようなイベント等を考えていきたいと思っております。

看護師会会長 若泉智恵美



学会報告

第二九回小児科学会に参加して

5月13日から15日札幌にて行われました。今年よりB型肝炎ワクチンが定期接種になりますので、関連した講演は聴衆が多かったです。B型肝炎ウイルスに3歳までに感染すると、持続感染をおこし、肝臓がんの原因になります。そして新しい話題としては胃がんの原因とされているピロリ菌の除菌を中学生ではじめているところがあるということ（まだ解決すべき課題もあります）。

胃がんの原因はこどものころのピロリ菌感染であることがわかってきました。肝臓がんの原因となるB型肝炎、胃がんの原因となるピロリ菌。ともにこどものころが原因で、その対策でがんを予防できる、小児科の仕事は大事です。

小児科 太田哲也



ホントは知らないの世界②

靴は体の一部です!!

●足のケア＝踵を守ること!!

前回は足の状態（過剰回内）が痛みの原因になっているという話をしました。しかし、なかなか忙しい日常で足のケアをすることは大変です。そこで、今回は普段履く靴やインソールを使用することで、足を良い状態に保つ秘訣について紹介していきます。

●靴の三原則!!

靴選びには3つのポイントがあります。
①踵がしっかりとしている（図1）。②靴の捻じれが少ない物（図2）。③足の指の所（指の付け根）で靴が曲がる（図3）。の3点です。①、②により過剰回内が起



図1



図2



図3

こす。これらを使用することで足の痛みの予防や治療に繋がります。興味のある方はお気軽に相談してください!



●インソールも効果的!!

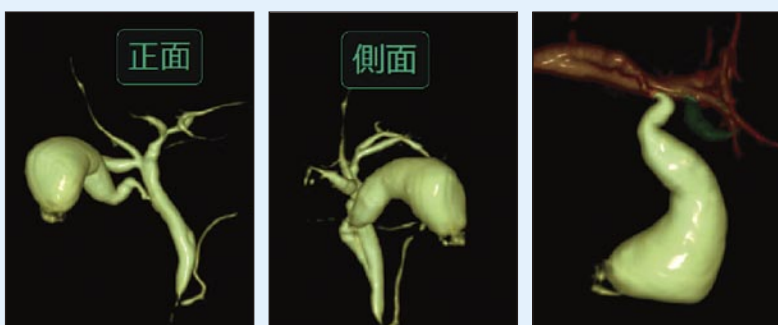
インソールもたくさん種類があります。これらを使用することで足の痛みの予防や治療に繋がります。興味のある方はお気軽に相談してください!

放射線部クイズ vol.02

今回はMRIの画像から出題です。MRI検査はX線撮影やCT検査のようにX線を使用することがないため被曝の心配がない検査です。その代わりに強い磁石と電波を使いながら体内から放出される信号をコンピューター解析して体内の様子を画像にします。検査時間が長めな事や音が大きいのが欠点ですが、脳や骨盤内臓器、脊髄、四肢などの病変の描出には大変優れています。

Q：これはどこの写真でしょうか？

6分～7分の検査時間で呼吸に合わせながら撮影をしました。西洋ナシのようなものが写ってます。

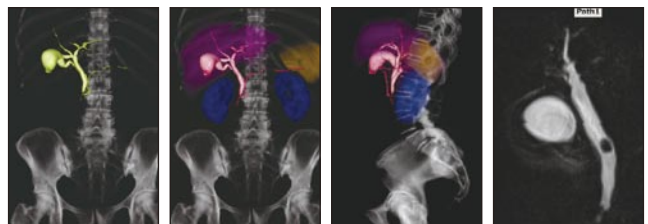


答えは 『胆汁を溜める胆のうと胆汁の流れ道の胆管』が描出されています。

〈解説〉

胆のうは、肝臓から分泌される胆汁を蓄積している臓器です。食べ物が腸まできたときに、この胆汁を出す事で消化を助けます。しかしこの胆汁の成分が固まってしまい、石のようになってしまうことがあります、この石を『胆石』といいます。これが胆のうや胆管に詰まって炎症を起こしてしまうことがあります。

左からの3枚はCTとMRIの合成画像です。一番右の画像は胆管内の結石がはっきりと観察することができます。





健康教室



平成28年度
健康教室 開催予定表

第1回 8月10日(木)
自分だけの腰痛対策:リハビリ科 杉田先生

第2回 8月27日(木)
子どもの健康増進:小児科医 木田先生

第3回 9月8日(木)
骨粗しょう症について:整形外科医

第4回 11月10日(木)
感染症の予防と対策:感染認定看護師 高橋先生

第5回 1月12日(木)
認知症予防の運動:リハビリ科 井坂先生

看護部 健康管理委員会
行方市 保健福祉部健康増進課

第3回 健康教室案内
～骨粗しょう症について～

骨がもろくなってしまうことを骨粗しょう症といいます。老後を元気に生活するためにも、骨を折らない予防が大切になります。骨粗しょう症の原因とその予防についてくわしくお話しします。ぜひご参加ください。

講師:整形外科医師 新井 規仁 先生
日時:9月8日(木) 14時～15時
場所:土浦協同病院 なめがた地域医療センター 3階会議室

参加費無料 事前申し込みは不要です
どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください

看護部 健康管理委員会
行方市 保健福祉部健康増進課

土浦協同病院 なめがた地域医療センター 外来診察表

外来診察表(午前) 平成28年7月1日～ ■受付時間/(平日)8時30分～11時30分 (土)8時30分～11時00分まで
■毎月第2・4土曜日は休診です

科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	荻島(膠原病)	湯原(膠原病)	湯原(膠原病)	儘田(神経)	湯原(膠原病)	東光(膠原病)
	2診	高部(呼吸器内科)	高部(呼吸器内科)	安達(循環器予約)	高部(呼吸器内科)	植島(循環器)	湯原(膠原病)
	3診	平谷(循環器予約)		荻島(膠原病)	荻島(膠原病)		市毛(総合)
	4診	栗田(血液)	久佐(循環器)		羽田(循環器)	羽田(循環器)	
	5診	市毛(総合)			第1・3 神山 (糖・内分泌完全予約制)	一條(腎内)	
小児	1診	清水	清水			清水	清水
	2診	太田(予約)	太田(予約)	太田	太田		太田(予約)
	3診						
外科	1診	滝口	平沼	飯塚	平沼	飯塚	飯塚
	2診	李		李	李		
脳外	1診	大木	田畑	山本	田畑	田畑	田畑
	2診		大木	ティプアーパー	ティプアーパー	大木	
整形	1診	亀田	亀田	亀田	佐藤	塚越1・3・5 田中2・4	第3 亀田
	2診	新井	佐藤	新井	新井	新患・急患・予約のみ	第1・5 新井 佐藤
婦人	1診	土浦協同病院医師	大久保			横田	
皮膚	1診				松永(7/14・28のみ)		
泌尿器	1診	立岡		石丸(7/13・27のみ)			宮川
眼科	1診		浅野	浅野第2・4・5のみ	10:30 まで	浅野	浅野
	2診	井口	井口	井口		浅野	井口
耳鼻	1診		田淵		佐川		
ペイン	1診	藤井			藤井		禁煙外来(予約制)
透析	午前	一條	土浦協同病院医師	一條	一條	一條	1・3・5 高部 (第2・4) 戸田
	午後	一條	土浦協同病院医師	一條	一條	一條	