

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

# 摩周の風

2010.8月号 Vol.30

弟子屈町泉2丁目3番1号  
TEL015-482-2241  
JA 北海道厚生連  
摩周厚生病院

## 七夕祭り

東病棟看護師 細川 真希

今年の七夕祭りは、東西病棟合わせ約40名の患者様が参加となりました。

木村流大正琴の皆さんは、「町民の唄」「北国の春」「知床旅情」など8曲演奏してくださいました。素敵な音色に合わせ、患者様も一生懸命歌詞カードを見て歌っていました。

おいしいおやつを食べた後は、ヨーヨーつり・輪投げ・魚釣りをして遊び、沢山の笑顔で七夕祭りを終えました。



## 院長コラム～晴耕雨読～

札幌に行くと必ず行く店がある。札幌駅近くの紀伊国屋書店の2階にあるイノダコーヒー店である。天井まである大きなガラス窓に向いてカウンター席が一行に並ぶ。買った本や持参の本を読み、疲れたら往来の人々や車列を眺め思いのまま時間を費やせる。さらに便利なのは、カウンターの手前10センチ程が斜めにカットされ、そこに本を置くと30度ほどの角度をなす書見台になる。この配慮も気に入りいつも行くのである。今、そこに置いてある本は、買ったばかりのティナ・シーリグ著、「20歳のときに知っておきたかったこと」(阪急コミュニケーションズ)である。この本は全ての年齢の方にお勧めである。発想の転換の重要性、問題は解決し得ること、失敗は次のチャンスになることなどスティーブ・ジョブズ(アップル社最高経営責任者)などの実例をあげ解説している。生き方を考えさせられる本である。今、隣に非常に魅力的な若い女性が座った。私の眼は意に反し(?)文字よりも横の方を向いてしまう。

# 熱中症に気をつけましょう

薬局長 小寺 隆二

## 【熱中症ってなに？】

人間の体はもともと、まわりの環境の温度が変化しても一定の体温を保てるように調節する機能が備わっています。この調節は脳の視床下部にある体温調節中枢が行っていますが、夏の炎天下など、高温多湿の環境に長時間置かれたり、激しい運動をしたときなど、この調節機能が働かなくなることがあります。すると体内で生じた熱を放出できず、体温が異常に上がってしまいます。これを熱中症といいます。とくに炎天下の日光によるものを「日射病」といいます。

◎炎天下で起こるものを日射病という

◎乳幼児の場合車の中に放置され死亡する例も



食中毒の「中」は「あたる」という意味ですが、熱中症も「熱にあたる」ということから来た名称。熱中症で死亡する人は年に100人を超えることがあるので注意が必要です。熱中症は症状の重さに応じて、熱けいれん、熱疲労、熱射病の3つに分類されます。

## 〈熱中症の種類〉

①熱けいれん(軽症) ②熱疲労(中等症) ③熱射病(重症)



## 【熱中症のサインは？】

熱中症になっても、すぐに倒れるわけではありません。まず、次のような症状が出ます。

- こむらがえり（足がつる）が起こる。
- 顔が赤くなり、ほてる。
- だるさを訴える。
- 体温が上がる。
- 体がふらつく。
- 気分が悪くなる。



◎顔が赤くなる



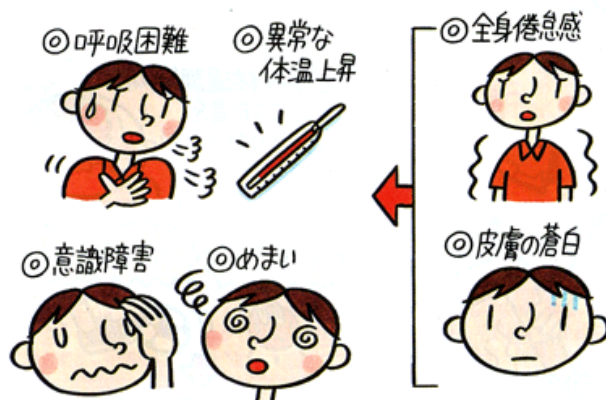
◎だるさを訴える



## 【どんな症状がでるの?】

初期症状から中程度の熱疲労へ進むと、全身倦怠感、皮膚の蒼白などが起こります。さらに症状が進行して熱射病を起こすと症状は次の通り。

- 異常な体温上昇（40度以上）。
- めまい。
- 呼吸困難に陥る。
- 意識がなくなる。



乳幼児の場合、体の水分量が少ないため、脱水症状を起こしやすく、

暑い環境下に置かれるとすぐに症状が進行しますから、注意してください。

## 【応急処置は?】

熱中症にかかったときは次のような応急処置を行いましょう。

- 涼しい室内、または風通しのよい木かげなどに移す。
- 衣類をゆるめ、足を高くして寝かせる。
- 冷タオルなどで体を冷やす。
- 皮膚が冷たくなっているときは毛布などで体を保温する。
- 水やスポーツ飲料、塩をひとつまみ入れた水などで、水分を補給する
- 解熱剤は使わず、自然に熱が下がるのを待つ。



全身のけいれんを起こしている場合は救急車を呼んでください。

◎重症の場合は救急車を

◎解熱鎮痛剤は使わないこと



## 【熱中症を予防するには?】

熱中症を予防するには、まず直射日光や高温下に長時間いないことと、無理な運動をしないことが大切です。暑さ対策として、脱ぎ着ができる服装を選び、帽子をかぶるようにしましょう。

脱水症状を防ぐには、汗をかく前にこまめに水分を補給すること。睡眠不足や疲れているときなどは、屋外で運動をしたり、無理をすることは禁物です。乳幼児を暑い環境下に放置しないことはもちろんです。

## 8月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後								
1	日												
2	月	森				村山		舛田					
3	火	森				村山		舛田					
4	水	森				村山		舛田					
5	木	森				村山		舛田					
6	金	森				村山		舛田					
7	土												
8	日												
9	月	森				村山		舛田					
10	火	森				村山		舛田				新田	
11	水	森				村山		舛田		水元	水元		
12	木	森				村山		舛田					
13	金	森				村山		舛田					
14	土												
15	日												創立記念日
16	月	森				村山							
17	火	森				村山						新田	
18	水	森				村山							
19	木	森				村山							
20	金	森				村山							
21	土												
22	日												
23	月	森				村山		舛田					
24	火	森				村山		舛田				新田	
25	水	森				村山		舛田		水元	水元		
26	木	森				村山		舛田					
27	金	森				村山		舛田					
28	土												
29	日												
30	月	森				村山		舛田					
31	火	森				村山		舛田				新田	

編集後記  
 摩周の風も30号を迎えました。これからも引き続き皆様に情報発信していければと思っております。今後とも宜しくお願いします。  
 (編集委員長)

受付時間	内 科	}	午前 8:30~11:30	—
	外 科			
	整形外科			
	皮膚科		午前 8:30~11:30	午後1:00~3:00

ホームページ：<http://www.ja-hokkaidoukouseiren.or.jp/byouin/masyuu/index.html>  
 ブログ：<http://mashunokaze.blog45.fc2.com/>