

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2013.7
vol.325
|隔月発行|

日赤News

[特集]正しい知識で

熱中症から 身を守る!

ほっとニュース

ANAグループによる、すずらんの贈り物

早い回復を祈って
今年も「しあわせの花」を
患者さんにお届け

時短レシピ

夏の食欲不振に!

夏野菜の冷製パスタ

information

「糖尿病教室」のお知らせ

「腎臓病教室」のお知らせ

「赤十字講習会」のお知らせ

キッズセミナー参加者大募集!

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。

注目の
トピックス

今号のテーマ:「熱中症」

正しい知識で救急センター 熱中症から 身を守る!

毎年夏になると耳にする「熱中症」。
温暖化によって年々深刻化しており、正しい知識を
身につけて対策しておくことが何より大切です。

教えて
ドクター
Q & A

救命救急センター・救急科部長
中田 託郎 医師

世界各国のビールにはまり、行きつけの酒屋で
購入しては家飲みを楽しむ毎日。ビールに合わ
せたグラスのコレクションもずらり。何より夢中
なのは4人の子育てという一面も。

Q 熱中症とは?

A 熱中症とは、暑熱環境(高温・多湿)に長時間さらされること
によって体内の水分や塩分が不足し、体温調節がうまく機能しな
くなって起こる障害の総称です。屋外だけでなく、屋内でも発症するこ
とがあります。また、「熱射病」や「熱失神」は熱中症のうちに含まれま
す。ちなみに「日射病」は、太陽光が原因の軽度の熱中症です。

Q どんな症状が起こるの?

A めまい、頭痛、吐き気、脱力、気分が悪くなる、体温が高くなる、多
量の発汗(または汗が出なくなる)、筋肉がつるなどが挙げられま
す。重症になると、意識がもうろうとなることもあります。

Q 予防策はありますか?

A ずばり、暑い環境を避けることです。とはいえ日常生活を送る上
では難しいでしょうから、帽子や日傘などを活用し、直射日光を避
けてください。運動する場合は、水分・塩分補給のための休憩は欠か
せません。室内にいる場合も、扇風機やエアコンを使って部屋の温
度・湿度を調整しましょう。基本的なことですが、体調管理が第一で
す。睡眠時間を十分確保し、栄養のあるものをバランスよくとるよう
に心がけましょう。



暑さの中での 無理や我慢はほどほどに

ここ数年、夏になるとよく耳にするのが「熱中症」という言葉。夏本番を迎える前に、しっかりとした知識を身につけておきましょう。

高温・多湿が原因となる熱中症は、温暖化現象が大いに関係しています。「ここ2〜3年、猛暑が続いたおかげで明らかに熱中症患者が増えました。室内で過ごしている方やお年寄りも多いですね」と話すのは、救急科部長の中田託郎医師。人間の体は皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げますが、外気温が皮膚温度より高くなったり湿度が非常に高い時に、放熱や発汗ができにくくなり、熱中症を引き起こします。重症ともなると内臓が壊れ、毎年、熱中症によって亡くなる人もいます。実際のところ、自覚症状で「おかしい」と感じた時には、時すでに遅しという場合も。右頁で挙げた予防策に加え、汗をかき慣れおおくことや、吸湿性・通気性のいい衣類を身につけること、冷たいものを摂取し体内から冷やすことも大切です。節電も大切ですが、命に関わる場合もあるため無理や我慢はほどほどに、扇風機やエアコンを上手に使いましょう。

事前対策と対処法を知って 夏を楽しく乗り切ろう！

熱中症が増えるタイミングは暑くなり始める頃。梅雨明けに最もピークを迎えます。また、前日より急激に気温が上がった日や、気温はそれほど高くない湿度が高い日も要注意。もしも具合が悪くなったら人が周りにいた場合の対処法も覚えておきましょう。まずは日陰に運び、水分を補給して休ませること。近くに日陰が見当たらないければ、うちわのようなもので風を当てて体温を低くしてあげます。具合がひどく悪そうであれば、迷わず救急車を呼ぶこと。また、その時は大丈夫でも、帰宅後など後から熱中症の症状が表れることもあるそう。そんな時もやはり、水分・塩分を摂取し、涼しい場所ですっきり休息を。「気分かないうちに」という場合が多いため、きちんと自己管理して暑い夏を乗り切りましょう。



軽度～中等度の脱水症状を起こした人への飲料水「OS-1」。体が必要とする水分に加えナトリウムやカリウムなどが補充できるため、水を飲むよりも効果的。ドリンクのほかゼリータイプもあり、当院売店やドラッグストアなどで入手できる

環境省 [熱中症予防情報]

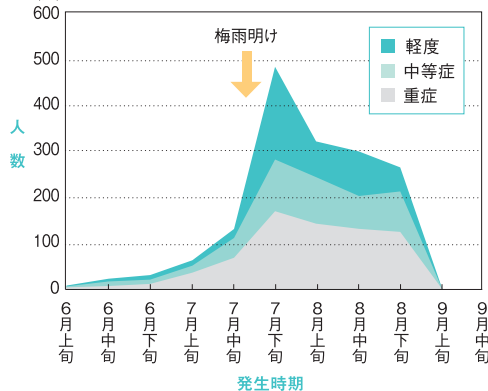
<http://www.wbgt.env.go.jp/>



地域ごとの暑さ指数を見ることができます。

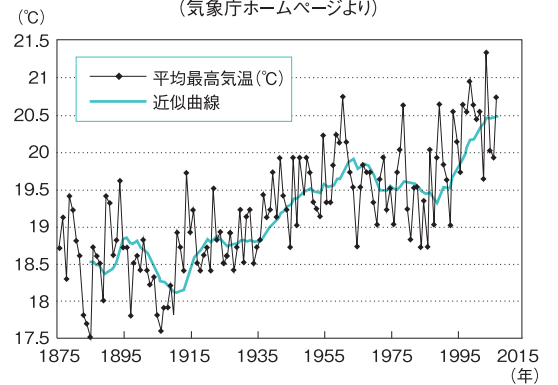
熱中症患者の重症度別発症時期

(Heatstroke STUDY 2010 中間報告)



東京における平均最高気温の推移

(気象庁ホームページより)



キッズセミナー参加者募集

検査技師の仕事を経験できるキッズセミナーを開催します。

【受講内容】・尿の中を覗いてみよう
・採血体験
・エコー検査体験
・血液の中を覗いてみよう

【対象者】 中学生 ※定員になり次第締め切り

【開催日】 8/24(土)

詳しくはホームページをご覧ください。

【問い合わせ・申込み先】

企画課TEL054-254-4311(代)

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ



事務員 森 千早都さん(右)

看護師 長谷川 敬子さん(左)

「覚えることが多く、日々勉強中です」。入社半年とまだ初々しさが残る森さんは、3号館病棟の事務を担当。実家が神社とあって大学で神職を学び、神主の免許を取得した。今もお祭りがあると伝統的な舞を踊るそう。そして、笑顔で気さくに患者さんと接する姿が印象的な長谷川さんは、きちんと食事を摂ることで看護師のハードワークをこなす。学生時代に続けていた弓道を「集中力を高めるためまた始めようかな」と思案中。



ANAグループによる、すずらんの贈り物 早い回復を祈って 今年も「しあわせの花」を患者さんにお届け



ANAグループ(全日本空輸株式会社)が、主に空港近隣の赤十字病院の入院患者さんを訪れ、『すずらんの花』を毎年お届けしているのはご存じですか? 「しあわせ」「幸福の再来」などの花言葉を持つすずらん。今年も当院にて、6月3日に贈呈式が行われました。昭和31年から続くこの取り組みは、「社会と共に歩み続けます」というANAグループの行動指針のもとスタートしたもので、今年58回目となります。静岡では富士山静岡空港開港を機にはじまり、今年で5回目を迎えました。贈呈式では、静岡市駿河区出身の客室乗務員・村田麻衣さんから患者さんの一日も早い回復を祈って鉢植えが手渡されました。また、ANAグループの社員とANAがオフィシャルサポーターを務めるAKB48のメンバーが心をこめて作成したしおりが入院患者の皆さんに贈られました。



贈呈式では、ANA客室乗務員さんから入院患者さんへすずらんが手渡されました

早く元気になってくださいね!



INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ

- 食事会……7/17(水)、8/21(水)
 - 糖尿病について(村上医師・糖尿病専門医)…7/19(金)、8/9(金)
※参加人数により開催しない場合がありますのでご了承ください(電話でお問い合わせください)
 - 薬・食事について……7/24(水)、8/14(水)
 - 検査・網膜症・日常生活について……7/26(金)、8/16(金)
- 申し込み・お問い合わせは、3号館2階・栄養相談室まで
TEL.054-254-4311(代) / 内線8033

「腎臓病教室」のお知らせ

- 腎臓病とは?(内科医師)……7/23(火)
 - 血液検査・血圧・体重は何を示す?薬についてなど……8/27(火)
- 申し込みは、内科外来または本館1階総合案内まで

「赤十字講習会」のお知らせ

- 健康生活 支援員養成講習
高齢の家族や地域の人人々に対する、心と体のケアについて学びます。
9/24(火)～26(木)の3日間 10:00～15:00
 - 幼児安全法 支援員養成講習
子どもを対象にした事故の予防と手当、AEDの使い方などを学びます。
8/20(火)～22(木)の3日間 10:00～16:00
- 申し込みは、本館2階・医療社会事業部訪問看護室まで(午前のみ)

栄養課
考案
1人分495kcal

時短レシピ

夏の食欲不振に!
夏野菜の
冷製パスタ



食欲のない暑い季節には細いパスタを選ぶのがポイント! レモン汁効果でさらにさっぱりといただけます。パスタを茹でる時には塩を忘れずに。

材料(4人分)

- スパゲティ
1.3～1.4mm …… 240g
塩 …… 適量
- 〈ソース〉
オリーブオイル …… 大さじ8
塩 …… 小さじ1と2/3
黒こしょう …… 少々
レモン汁 …… 小さじ2
トマト(1cmの角切り) …… 2個
皮むき枝豆 …… 80g

1. ソースをボールに入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
2. 鍋でたっぷりのお湯を沸かし塩を適量入れ、スパゲティを袋の表示より1分ほど長く茹でる。茹で上がったら流水で洗ってザルに上げ、水気をしっかり切る。
3. 1のソースの中に2を入れよく混ぜ合わせ、皿に盛りつけて出来上がり。