

# 熱中症とは…?



小児科部長 川村 研

私たち人間は脳に組み込まれたサーモスタットの働きで体温がほぼ37.0℃になるように調節されています。

真夏などによく発生する熱中症とは高温環境下において熱の産生と体外への熱の放散のバランスが崩れた身体の適応障害の総称で日射病や熱痙攣、熱射病などが含まれます。

熱中症の死亡率は10~20%とされており、特に乳幼児、老人は危険が大きいと言われています。高温多湿下での長時間の運動が一番の原因といわれていますが、乳幼児では窓を閉め切った車内に放置されただけでも熱中症になることがあります。

小児では成人に比べて体温調節機能がまだ未熟であること、汗腺がまだ未発達で汗によって熱を逃がす機能が低いこと、体重に対する体表面積が相対的に大きいことなどから熱中症になる危険性が比較的高いと言えます。

熱中症では発症当初は頭痛、めまいなどが認められま

ともあります。熱中症が疑われたら患者をまず涼しいところに移動させ、衣服をゆるめ安静な状態にして足を少し上げ、可能であれば水分及び塩分(スポーツドリンクなど)を補給させましょう。体温が上昇していれば汗を拭きとり冷風などにより身体を冷やしてあげるのも効果的ですが、速やかに医療施設へ搬送することが重要です。

体温が42℃を越えたもの、発症から2時間以上治療開始が遅れたものは生命予後も悪いと言われており、早めに医療施設に搬送することを心がけてください。

さて、熱中症で最も重要なことはその予防にあります。夏場は帽子をかぶったり、通気性の良い服を着て水分塩分を十分に補給し、高温多湿の環境に長い時間いないように注意しましょう。また短時間であっても乳幼児を決して車内に放置しないように。(米国では犯罪になります。)

これからの季節、以上のことに気をつけてエンジョイしてください。



ずが進行すると冷汗、痙攣、ショック症状となり死に至るこ

# 栄養科通信

## 夏の冷えにはご用心

夏に近づくとこの時期、まだ夏バテというには早い時期かもしれませんが、なんだか体がだるいとか風邪をひいてしまったという人は少なくないと思います。

体に負担がかかるのは屋内外の温度差と湿度が原因。屋外は暑く体は体温を下げるために血管や毛穴を広げ、リラックスした無防備な状態です。その上、衣類も薄着です。しかし屋内では冷房をつけた場所が多く、血管は収縮します。温度差が激しいと毛細血管の調節がうまくいかず冷えにつながります。さらに暑い冷たい飲み物を飲みすぎたりがちです。こうなると体の外からも内からも冷えが入り込んでしまうのです。冷たい物をたくさん飲むとおなかや胃腸が冷えて食事がしづらくなり、胃腸に負担がかかるため食欲低下にもつながります。

冷え対策として体の外側から温める簡単に出る!家に帰ったら靴下を履く。そして体の内側から温める方法として温まる食材を使った料理を食しましょう!代表的な食材は生姜。生姜は血行促進作用があり冷えた体を温めてくれます。そのほか血液をサラサラにし血流を良くするものとして根菜類があります。今の時期から暑い夏を乗り切る準備として温める習慣を意識してみるのはいかがでしょうか。

### 冷えと疲れを吹き飛ばせ!ほかほか野菜スープ レシピ(4人前)

- ★大根・人参・ゴボウ(ほかほか野菜を1人分ずつ入れてください) 300g  
 ・水……………800cc  
 ・和風だし…少々  
 ・みりん…大さじ2  
 ・塩・こしょう…適量  
 ・とり肉…150g

- ＜作り方＞  
 ① 生姜はみじんきって油を引いた鍋で炒めて香りが出たら鶏肉は5cm位で切ったものを炒める。  
 ② ①に分量の水を入れ★の材料(根菜類は水からゆでる)をダイスに切りゆでる。  
 ③ ②が湯だったら調味料で味付けする。

＜栄養成分＞1人分  
 ●エネルギー:127Kcal ●たんぱく質:12.0g ●脂質:1.0g ●塩分:1.1g  
 栄養士 丸本 楓

# 聖隷

## さくら通信

7月号

Seirei Sakura Tsushin  
 Jul. 10. 2008  
 発行者/南 昌平

vol. 48



6月7日(土)、佐倉楽友協会によるロビーコンサートが行われました。

- 形成外科開設 / 新任医師紹介 / 聖隷コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報
- 夏は…について(和漢診療科) ● 熱中症とは…?
- 各科外来担当および診療内容 ● 運動してませんか?
- 栄養科通信「夏の冷えにはご用心」

聖隷佐倉市民病院  
 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
 Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

# 形成外科開設

8月12日より、形成外科が新設されます。毎週火曜日(のみ)の外来となり、以下のような疾患が対象となります。

- 【対象疾患】  
 ・先天異常(手や足、耳、副乳、でべそ、など)  
 ・外傷(切り傷、擦り傷、やけど、鼻の骨折、顔の骨折、折の骨折、手の変形、腱や神経の損傷、など) ※傷跡を目立ちにくく治療します。  
 ・腫瘍(脂肪腫、粉瘤、ガングリオン、いぼ、あざ、など)  
 ・傷跡(瘢痕、ケロイド、など)  
 ・陥入爪、巻き爪  
 ・その他(手のしびれ、パネ糖、糖尿病による壊疽、眼瞼下垂、褥創、美容相談、など)

# 新任医師紹介

7月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願ひします。



健診センター主任医師 光永 裕子 (医師1983年)

# 聖隷コミュニケーションセンターからお役に立つ商品情報

【ペットボトルオープナー】のご紹介  
 ペットボトル・飲料缶を力をいれず、らくに開けられます。握力の弱い方、指先の動きが制限される方、またマニキュアをしている女性にも便利です。



- 特徴  
 ● ペットボトルのキャップをオープナーに入れて回します。上から手のひらを添えるだけ開けやすいです。  
 ● 缶(フルタフ)をオープナーの差しこみ口の奥まで入れ、上げて開けます。フルタフフリーサイズに対応です。聖隷コミュニケーションセンター佐倉店にて1個105円(税込み)にて販売中です。是非お立ち寄りください。



# 各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ (直通) 043-486-8111
- 予約受付・変更……………(直通) 043-486-1155 (月~金9:00~17:00 (土は12:00まで))
- 夜間受付……………(代表) 043-486-1151
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 交替制	高岡 交替制	住吉 交替制	田中(宏)	横山(真) 川久保	交替制
腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 藤井 田中(宏)	藤井	田中(宏) 紹介患者様 のみ対応	鈴木	—
消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	齋藤	—	佐藤	佐藤 齋藤	住吉	—
内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 下山	佐々木	藤原	—
循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 横山	石尾	鳴海	—	長谷川	—
	午後 横山	石尾 長谷川	—	横山	—	—
ペースメーカー外来【午後】	—	—	—	—	横山	—
不整脈外来【午後】	—	—	—	—	上田	—
神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【予約制】	小川(喜)	澁谷	—	—	山本	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	芦沼	—	—
メンタルヘルズ科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	中里	荒川	—	—
和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	笠原 【午後予約制】	—	—	—	小川
緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制【午後】	関谷雄	田口	—	—	関谷雄	—
小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(繁)	川村 川村 森	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 森	交替制
	午後	森 鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村	—
腎臓外来【午後】	月	火	水	木	金	土
その他	—	川村	—	森	—	—
	—	乳がん 予約制 乳腺腫瘍 予約制	—	乳腺腫瘍 予約制	—	乳腺腫瘍 予約制
婦人科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	柴田	柴田	柴田	柴田	柴田	—
外 科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	川島	大島	交替制
再診	有田 小池 柏原	川島 廣橋	大島 武内	田中 有田 柏原	—	—
化学療法外来	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	—	篠崎	—
乳腺外科	月	火	水	木	金	土
—	—	—	川島	木下	—	—
血管外科	月	火	水	木	金	土
—	—	田代	—	—	田代	—
硬化療法外来 完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	田代	—	—	—	—
呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	園部	眞崎	眞崎 【受付 10:30まで】	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	根本	茂手木	古志	山崎	交替制
初診・再診	南/古志	永原	南	永原	—	—
再診	茂手木	山崎 小谷	根本	茂手木	根本 小谷 古志	—
股関節外来	月	火	水	木	金	土
—	—	—	岸田	—	—	—
側弯症【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	南/小谷	—	—	—	—
脊椎腫瘍(せぼねセンター) 【午後】	月	火	水	木	金	土
茂手木 古志	—	—	—	—	—	—
透析脊椎 完全予約制【午後】	月	火	水	木	金	土
—	根本	—	—	—	—	—
膝スポーツ外来【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	—	—	永原	—	—
骨粗鬆症 第2・第4水曜【午後】	月	火	水	木	金	土
—	—	吉村	—	—	—	—
リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
膝下リハビリ外来	—	高橋	—	—	—	—
リハビリ外来	—	—	高橋	—	—	—
脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—
泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	大西 今本	神谷	紹介患者様 のみ 大西	五十嵐	紹介患者様 のみ 大西	—
再診	—	—	—	—	—	—
眼 科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺 完全 予約制	渡辺	渡辺 高橋	北橋 受付 10:30まで	渡辺 小片	—
皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	—	—	木村	河原	—
耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診【午後】	—	黒崎/山崎 交替制	—	—	久満	—

# 運動してませんか?

健診センター保健師 柴田 悦子

今年4月から特定健康診査・特定保健指導がスタートしました。40歳以上の方に腹周りの計測が義務化となり、今までは「ちょっとお腹が出たかな!」と言うくらい感覚でいられたのに〇〇cmと数字を聞いた途端、「え〜うそー!」と思わず叫んでしまった方もいらっしゃるでしょう。ピラティス・スポーツキャンプが流行って以来、エクササイズDVDは数多く出ていますが、「動きが激しくて毎日やるには辛そうなものが多い。」「頑張りすぎて関節を痛めた…」と言う方もちらほら。長く続けたいとメタボ解消にはならないとよくよく分かっていても…。やはり、くじけてしまう。そんな方は、ピラティスを体験してみたいかどうですか? 激しい動きだけがエクササイズではないのですよ。

ピラティスというのは、ドイツ人ジョセフ・H・ピラティス氏が、第一次大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発したエクササイズで、特有の呼吸法と動作で普段の生活では使われない筋肉を動かし筋力をつける。結果的にボディラインを変える効果があります。入門編として骨格のバランスが整い、正しい位置に戻ることができる簡単な動作(背骨(脊椎)をなめらかに動かしていくエクササイズ)を紹介いたします。

※おしりや太ももにはできるだけ力を入れず、リラックスした状態で行うのがポイント。



仰向けのニュートラル・ポジションをとり、息を吸う。息を吐きながら、骨盤底筋を引き上げ、背骨を尾てい骨からひとつずつ床から離していく。肩甲骨の真ん中でバランスがとれるところまで引き上げる。

小さく息を吸い、ふたたび吐きながらニュートラル・ポジションに戻る。背骨をひとつずつ伸ばしながら、1とは逆の順番で床につけていくのがポイント。1、2とも、足の裏が床から離れないように注意。5~6回を続けて行う。

この簡単なエクササイズでも、しっかり腹筋が使われています。続けていけば次回の腹周り計測時には、びっくりする数字が出るかもしれませんよ!

健診センターでも簡単なエクササイズをご紹介します。あなたのエクササイズのご参考になさってください。

参考資料: DIME No.11

Seirei Sakura Tsushin Jul. 10. 2008 vol. 48

# 夏ばてについて



和漢診療科 小川 真生

今から2000年以上も昔、中国の前漢の時代に書かれた、「黄帝内経」という書物にも、「夏ばて」の記述が出てきます。江戸時代の学者貝原益軒は「養生訓」のなかで、「夏は人の肌膚が大いに開くため外邪が入りやすく涼風にあたるべからず。陰氣隠れて腹中にあるゆえ食物の消化すること遅し」と、夏の体調への注意を呼びかけています。このように「夏ばて」は昔から気をつけられていました。猛暑による脱水、電解質の喪失と胃腸機能の低下による食欲低下、栄養不足が昔からの夏ばての原因です。

しかし、時代はかわり、現代人の夏ばては、もっとこじれています。夏ばての原因が複雑なのです。冷房と猛暑による室内外の激しい温度差や、長時間の冷房への暴露は、体温調節機能を失調させます。冷蔵庫で冷やされたものを飲食することで胃腸機能はさらに低下します。また、清涼飲料はたいてい糖分が含まれていますから、知らぬ間に糖分の過剰摂取になり、さらに口渴を招いて余計な水分をとりがちです。冷房のない江戸時代には、武士も町人も農民も暑ければ日陰で昼寝をし、仕事はさっと切り上げて夕涼みしていました。自然に対応したリズムでの活動を社会が認めていたのです。自然のリズムに合わせた生活を強いられることも現代人の夏ばてを悪化させる原因です。

貝原益軒は「夏は温かいものを食べて脾胃をあたため冷水飲むべからず」と言っています。医食同源。まずは、夏ばてを予防する食材をご紹介します。

- 身体全体を冷ます(清熱)
    - …キュウリ、にがうり、セロリ、トマト、ナス、もやし
  - 水分や電解質を補給する(補陰)
    - …レタス、トマト、ナス、セロリ、豆類、豆腐、豚肉
  - 胃腸を温め、機能を高める(補脾益気)
    - …とうもろこし、芋類、人参、生姜、栗、肉類
  - 胃腸内の湿気を払う(去湿)
    - …香菜、山椒、ハトムギ、大葉、生姜、ネギ、らっきょう、にんにく
- 漢方薬も、清熱、補陰、補脾益気、去湿といったことに注意を払いそれぞれの方の体調に合った処方を選んでいきます。夏ばて予防にも、ぜひ和漢外来をご利用ください。