



# 特集 夏! 水分補給で 熱中症から体を守る! P-1



- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 足の外科 P-5
- 診療を支えるスペシャリスト 理学療法士 P-6

## 病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

# 夏! 水分補給で 熱中症から体を守る!

暑い日が続くようになりました。  
みなさまいかがお過ごしでしょうか?  
今年、世界で初めて熱中症に対するガイドラインが  
日本救急医学会から発行されました。  
その中から、熱中症にならないための、  
日常生活に役立つ情報をご紹介します。

## どんな人が 熱中症になりやすいの?

一昨年(平成25年)のデータでは、6~9月の4ヶ月に熱中症の診断を受けた方は日本全国で約40万人でした。浜松の人口に換算すると約2500人です。決して少なくない数ですね。

**!** こんな方は熱中症になりやすいと  
言われていますので  
ご注意ください

- 1** 高齢(80歳以上)
- 2** 心疾患
- 3** 高血圧
- 4** 糖尿病



発生のピークは真夏よりもゴールデンウィーク明けや、梅雨明け前の晴天が続いた日に多いそうです。特に今月の梅雨明け前に注意です。天気予報をいつもより少し気にして、まめに水分を摂るようにしましょう。

## 熱中症の予防には 何を飲めばいいの?

熱中症では水分とともに電解質の補充が必要です。電解質とは何かご存じでしょうか?塩分が水に溶けたときに発生するナトリウム、カリウムなどが代表で、細胞が働くには欠かせない成分です。

**!** 塩分と水分を適切に含んだ、  
こんなものがお勧めです。

- 1** 0.1~0.2%の食塩水
- 2** 市販の経口補水液(OS-1など)
- 3** 梅昆布茶
- 4** うすい味噌汁



一般のスポーツドリンクでも良いのですが、塩分が少なく、糖分が多めに入っていることを覚えておきましょう。高齢の方で飲み込みが悪い方には経口補水液をゼリー状にしたものも市販されていますので、注意深く飲んでいただくのが良いようです。

## こんな時は要注意!

熱中症は予防が最も大切です。もし、暑いところにいる後でこんな症状が出たときは要注意です。治療が必要な可能性がありますので病院を受診しましょう。

- ① めまい
- ② 立ちくらみ
- ③ 生あくび
- ④ 大量の汗
- ⑤ ひどい口の渇き
- ⑥ 筋肉痛
- ⑦ こむらえり
- ⑧ 頭痛
- ⑨ 嘔吐
- ⑩ けいれん
- ⑪ 意識がもうろうとする



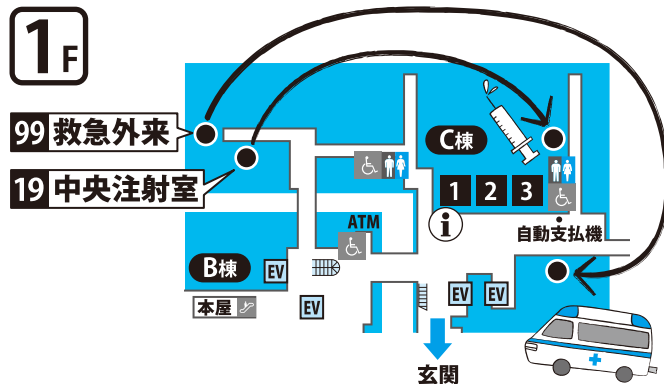
「そんなに水分摂れないよ～」と言われる方もいるかもしれませんが、かき氷・スムージー・ゼリーなど、ちょっと工夫して楽しみながら摂ってみてはいかがでしょうか。

具合が悪くなる前に水分摂取を心がけて、元気に夏を過ごしましょう。

文責:救命救急センター 渥美 生弘

## 8月の移転予定のご案内

◆救急外来・中央注射室が受付に近くなります!  
(8月12日に移転予定)



### 8月下旬以降の移転予定

▶ 入院受付…B棟1階へ ▶ 相談受付…B棟1階へ

### 新任 医師紹介



リハビリテーション科  
にしむら あきよ  
西村 彰代

京都府立医科大学 (1994年卒)



耳鼻咽喉科  
あらい ひろゆき  
新井 宏幸

滋賀医科大学 (2010年卒)



耳鼻咽喉科  
やまぐち ゆうき  
山口 裕貴

三重大学 (2010年卒)

# 足の外科

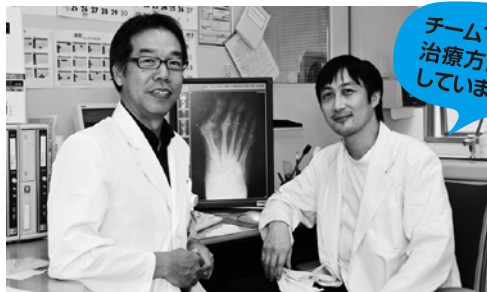
「足部の障害」の悩みに  
専門的な医療を

当院では今年の4月から「足の外科」を新設しました。

「足の外科」と言われても聞き慣れない方が多いと思いますが、足関節（足首）以遠の足部（図1参照）の障害に対して整形外科的な治療を行う診療科です。近年、実は足部の障害で悩んでいるという患者さんが大勢いらっしゃり、専門的な医療を求める声が高まっています。この声に応えるべく「足の外科」の専門知識に富んだ医師が対応いたします。

対象となる主な足部障害は骨折や靭帯損傷などの外傷、スポーツに伴う障害や疼痛、扁平足障害、外反母趾、足関節以遠の変形性関節症、小児内反足などですが、その他の足部障害も対応させていただきます。足の障害でお悩みの方はお気軽にご相談ください。

文責：足の外科 田中 健太郎



▲左：滝医師 右：田中医師

チームでよりよい  
治療方法を検討  
しています

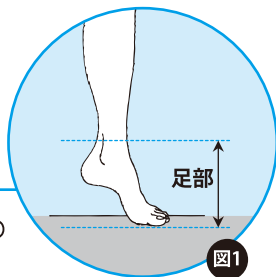


図1

診療を支える  
スペシャリスト

# 理学療法士



スポーツリハビリ  
テーション専門の  
スタッフが  
担当します

スポーツリハビリテーションは足の外科、スポーツ整形外科の医師

と連携しながら、日常生活獲得からスポーツ復帰を目標に幅広い年齢層に対応しています。

日本体育協会公認のアスレティックトレーナーの資格を有する理学療法士が3名在籍しています。急性外傷・慢性障害に対し、怪我をしている部分はもちろん、再発予防も考えて全身のコンディショニングも行っています。

スポーツリハビリテーションをご希望の方は、足の外科または、スポーツ整形外科を受診しご相談ください。怪我は初期治療が大切です。その後のリハビリテーションを根気よく努力することが復帰への近道です。そのサポートを私たちは全力でしていきます。 文責：理学療法士 藤井 千博



※写真はイメージです。



# 聖隷浜松病院からのお知らせ

## 初診の方へ 紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診時選定療養費として3,240円を別途ご負担いただいています。

当院は、地域医療支援病院として急性期医療を担い、「かかりつけ医(診療所等)」と役割を分担する病診連携を推進しています。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

また予約時には、症状や診療科の確認等が必要となることがあります。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。

やむを得ず患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ **地域医療連絡室(JUNC)** ☎053-474-8801  
(月～金曜 9:00～17:00・土曜 9:00～12:00/祝祭日を除く)

## 再診の方へ 予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがありますのでお控えください。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡をお願いいたします。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ **外来受付センター** ☎053-474-0100 (月～金曜13:00～16:45)

## 面会の方へ

面会時間…(月～土曜) 14:00～20:00、(日曜・祝日) 10:00～20:00

- 産科・小児科病棟の面会者はC棟1階で手続きをお願いいたします。
- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会をご遠慮いただいています。  
発熱/咳・痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証  
日本医療機能評価機構認定  
地域医療支援病院



日本医療機能評価機構



医療の品質改善受賞病院



社会福祉法人聖隷福祉事業団

総合病院 **聖隷浜松病院**

〒430-8558 浜松市中区住吉2-12-12 ☎053-474-2222

発行責任者 病院長 鳥居 裕一