

ふ・れあい

Human♥Communication

2021
夏号

Vol.41

人と心に響き合う
清恵会グループ広報誌

FREE

ご自由にお持ちください

特集

気をつけて！
夏の救急事故

（熱中症と夏血栓）

（こころ・カラダ・暮らし）
水分補給について

 社会医療法人 清恵会



気をつけて！ 夏の救急事故

～ 熱中症と夏血栓 ～

さあ、いよいよ夏本番。コロナ禍ではありますが、感染対策を心掛けて、この陽気な季節を元気に過ごしたいですね。そのために、みなさんに気をつけていただきたいことをお話ししましょう。



暑中お見舞い申し上げます

1960年代半ば、高度経済成長期の時代に新・三種の神器ともはやされたのが、自動車とカラーテレビとクーラー（エアコン）です。そう、私たちが扇風機やうちわで夏の暑さをしのいでいたのは、それほど昔のことではありません。道に打ち水をして涼をとり、軒先に風鈴を吊るして風を感じつつ、冷たいスイカやかき氷を頬張っていました。それでじゅうぶん快適に過ごせた、古き良き昭和の風景といえるでしょう。

しかし、今は時代が違います。

気象庁のホームページによると、日本の平均気温は1898（明治31）年の統計開始以降、さまざまな変動を繰り返しながら上昇しており、長期的には100年あたり1・26℃の割合で上がっているそうです。しかも、日本の気温上昇は世界の平均を上回っているといえます。私たちの暮らしはとても便利になりましたが、一方で人間の営みが地球温暖化を招き、コンクリートとアスファルトで固められた街はヒートアイランドと化しました。このままだと、100年後の夏は40℃を超える猛暑が当たり前になるかもしれません。

ともあれ、今年も暑い夏です。

中や睡眠中に起こることもあります。

＜主な症状＞

筋肉痛、手足がつる、体がけいれんする。

熱疲労

熱けいれんよりも重い状態です。多くの水分と塩分が発汗によって失われ、さまざまな症状が表れます。

＜主な症状＞

体がだるい、めまいや頭痛、吐き気や嘔吐、判断力の低下、意識を失うことも。

熱射病

高温多湿の環境下で体の熱をうまく発散できず、体温が著しく上昇し、意識障害などを引き起こす病状です。体温が40℃を超えて生命にかかわることもある、特に危険な状態です。

＜主な症状＞

前兆として、めまい、頭痛、耳鳴りなどがみられ、嘔吐や下痢を伴うことも。汗が止まって皮膚が熱く乾き、体温が急上昇する。ふらつく、反応が鈍くなる。



気をつけて！夏の救急事故

～ 熱中症と夏血栓 ～



毎年、全国で
4万人以上が救急搬送

毎年夏、全国で4万人以上の方が熱中症で救急搬送されています。昨年は6月から9月の間に約6万5000人が搬送されました。1日平均、約540人が熱中症で病院に運ばれています。

現在の日本の最高気温は41・1℃です。2018（平成30）年7月23日に埼玉県熊谷市で観測され、昨年の8月17日にも静岡県浜松市で観測されました。気温の上昇に伴って近年、猛暑日（1日の最高気温が35℃以上の日）や熱帯夜（夜間の最低気温が25℃以上の夜）が増加しています。



熱中症には
種類があります

「昔は熱中症なんてなかったのに」と思っている人も多いの

熱けいれん

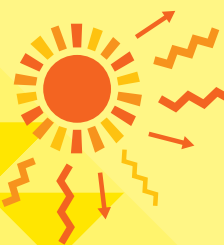
大量の汗をかくて体内の塩分を失い、水分だけを補給していると起こりやすくなるけいれんです。運動中や労働中だけでなく、終わった後の入浴

熱失神

炎天下や暑い室内などで長時間の労働や運動をしていると、起こりやすい症状です。発汗による脱水と末端血管の拡張によって脳の血流が減ることなどで発症します。

＜主な症状＞

顔面蒼白、めまい、一時的な失神、脈が速く弱くなる。



熱中症を予防しましょう

気をつけていても遭遇してしまうのが事故というもの。
ましてや、近年の日本の夏は“災害級”といわれるほどの暑さです。
体力の弱い高齢者や子どもはもちろん、元気な若い世代も油断大敵。
ポイントをおさえて熱中症を予防しましょう。



暑さを避けましょう

- 扇風機だけでなくエアコンも使って室温を快適に保ちましょう。
高齢者の方は特に注意が必要です。
※感染症予防のため、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。
- 特に暑い日や日差しが強い時間帯は無理をしないようにしましょう。
急に暑くなった日なども要注意です。

こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇いたと感じる前に水を飲むのがポイントです。
また、1日あたり1.2リットルがひとつの目安です。
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに補給しましょう。



日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定や健康チェックを行いましょう。
- 体調が悪いと感じたときは無理をしないようにしましょう。



暑さに備えた体づくりをしましょう

- 規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動を心掛けましょう。
- ある程度、体を暑さに慣れさせることも必要です。



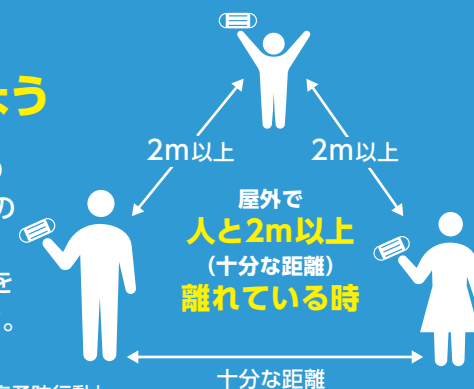
熱中症の症状と対処法

参考：環境省「熱中症 環境保健マニュアル」、大阪府ホームページ

重症度	主な症状	対処法
I度 応急処置と見守り	● 手や足がしびれる。 ● めまい、立ちくらみがする。 ● 筋肉のこむら返りが起きる。 ● 気分が悪い、頭がボーとする。	● 涼しい場所へ移り、体を冷やして水分・塩分を補給する。 ● 誰かが見守り、良くならなければ病院へ行く。
II度 医療機関へ	● 体がだるい。 ● 頭がガンガンする、痛い。 ● 吐き気がする、吐く。 ● 意識が何となくおかしい。	● I度の対処法に加えて、衣服を緩め、体をよく冷やす。 ● 自分で水分・塩分をとれなければ、すぐに病院へ行く。
III度 入院加療	● 体が熱い。 ● 体がひきつる(けいれん)。 ● 呼び掛けに対して返事がおかしい。 ● まっすぐ歩けない、走れない。 ● 意識がない。	● 首や脇の下、足の付け根を水や氷で冷やし、すぐに救急車を要請する。

マスクを適宜はずしましょう

新型コロナウイルス感染症の流行により、普段からマスクの着用が不可欠となりました。しかし、夏は熱中症のリスクを高めないよう注意が必要です。



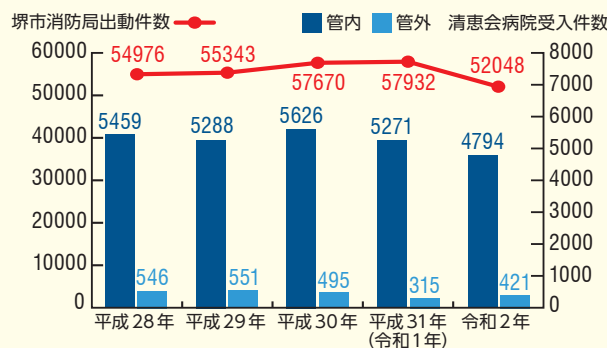
参考：厚生労働省「令和3年度の熱中症予防行動」

マスク着用時は

- POINT 01 激しい運動は避けましょう
- POINT 02 のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう
- POINT 03 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう

特集 気をつけて! 夏の救急事故 ～ 熱中症と夏血栓 ～

堺市の救急出動件数と当院の受入状況



堺市の救急搬送の約1割を受け入れ



総務省によりますと、昨年の救急出動件数は593万3390件で対前年比10・6%減、搬送人員は529万4045人で対前年比11・4%減でした。両方とも減少したのは2008(平成20)年以来、12年ぶりとの

水分が不足すると血液がドロドロに



皆さんは「夏血栓」という言葉を存じでしょうか。血栓(けっせん)とは、血管の中で血液が固まったものを指します。この血のかたまりによって心臓の血管が詰まると心筋梗塞(しんきんこうそく)を、脳の血管が詰まると脳梗塞(のうこうそく)を引き起こします。

夏は体内の水分が不足しがちです。血中の水分が減ると血液の濃度が高まり、いわゆる「血液がドロドロ」の状態になって血栓がでやすくなります。そうしてできた血栓を、俗に「夏血栓」と呼びます。

夏血栓が引き起こす病気の中でも怖いのが、一過性脳虚血発作(いっかせいのうきょけつほっさ)でしょう。一過性脳虚血発作は脳卒中の一種であり、脳梗塞の前兆であることが多



いのです。わかりやすくするため、ここでは夏血栓＝脳梗塞に統一します。



症状が似ている熱中症と脳梗塞

脳卒中は冬に多いというイメージが一般的にはあるようですが、脳梗塞に限って言えば夏も多く発症しています。その原

こと。その理由としては、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う衛生意識の向上や外出自粛が、急病や交通事故、一般負傷などの減少につながったと考えられています。

堺市消防局の昨年の出動件数も5万2048件で、前年より約6000件減りました。それでも5万件を超えており、その内の5215件を清恵会病院で受け入れています。例年、堺市を走る全救急車の約1割が当院に到着します。

24時間365日の救急医療体制

清恵会病院は救急告示病院であり、入院を必要とする救急医療を担う二次救急医療機関です。1970(昭和45)年に開院した当院は、当時まだ少なかった民間の救急病院としてスタートしました。現在は地域の中核病院として、院内に救急医療センターを設置し、24時間365日体制で救急医療を提供しています。さらに、院内にはCCU(集中治療室)およびSCU(脳卒中専門集中治療室)を完備し、状況に応じて各専門分野の医師および医療スタッフと連携体制

因は、前述の通り、水分不足による血液ドロドロでできた夏血栓です。

しかも厄介なのは、熱中症と脳梗塞は初期症状が似ているということ。猛暑の中、めまいやふらつき、吐き気、しびれなどを感じたら、まず熱中症を疑いますが、手足や顔に「まひ」が表れているのなら、脳梗塞かもしれません。特にまひが右か左の片側だけの場合、脳梗塞である可能性が極めて高いといえます。日陰で休んでいたりすると生命にかかわるため、直ちに救急車を要請してください。また、一過性脳虚血発作の場合、まひなどの症状は数分から数十分で消えることが多いのですが、治ったわけではありません。

夏血栓を予防しましょう

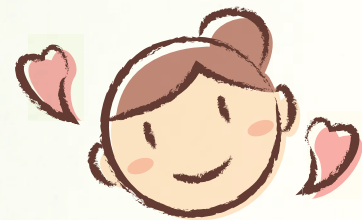
- 血液がドロドロにならないよう、こまめに水分を補給しましょう。
- 就寝前はなるべく飲酒を控えて、コップ1杯の水を飲みましょう。
- 夏かぜに注意しましょう。(風邪などの感染症になると、血液が固まりやすくなります。)

を組んで、迅速かつ適切な治療を行っています。

マスクをしているからこそ水分補給を

熱中症の大きな特徴は体温の上昇です。そこが脳梗塞との相違点の一つですが、逆に、新型コロナウイルス感染症との共通点でもあります。発熱や頭痛、倦怠感、疲労感など、双方の症状は似ています。味覚障害(味がしない)、嗅覚障害(臭いがしない)、呼吸器異常(せき、たん、息苦しさ等)などがコロナの特徴的な症状ですが、味や臭いはともかく、息苦しさは熱中症にないといえず、やはり素人判断は危険です。緊





ナース・フェイス Nurse Face

私の看護、私の思い



小川 一恵
清恵会病院
感染管理認定看護師

私が感染管理認定看護師(※)を志したきっかけは、前にいた職場でICU(感染対策チーム)が発足し、病棟のICUリンクナースになったことです。そこで私は専門知識とより高度な技術を得ようとセミナーや研修会へ積極的に参加し、CDC(米国疾病予防管理センター)ガイドラインというものを学びました。CDCガイドラインは、多くの文献やデータを基本に、エビデンス(科学的根拠)に基づいて作成されています。昔の医療界における院内感染対策は、今では過剰と思われるものやエビデンスのないものもあったと思います。このCDCガイドラインが大変興味深く、もっと感染対策について学びたいという思いが徐々に強くなり、感染管理認定看護師を目指そうと決意して勉強を始めました。

エビデンスに基づいた感染管理を



した。そして、2007年にその資格を取得することができたのです。しかし、感染管理の道に終わりはありません。エビデンスも変化するため、常に自己研鑽に励む必要があると感じています。

これからも、患者さまはもとより清恵会病院に携わるすべての人を感染から守り、より安全で安心な医療環境を実現するため、各部門の職員に指導や相談をしながら、医療関連感染防止に努めます。また、専門的な知識やエビデンスに基づいたケアを実践できるよう、患者さまがより安全で快適な入院・療養生活が送れるようサポートしたいと思っています。

(※)感染管理認定看護師とは、日本看護協会が認定する教育機関で学び、感染管理に必要な知識・技術を修得後、認定審査を受けて認定された看護師です。



気をつけて! 夏の救急事故 ～ 熱中症と夏血栓 ～



中室 誠
清恵会病院 救急医療センター センター長

1980年、大阪大学医学部を卒業。大手前病院、大阪刑務所医務官、国立呉病院などを経て2000年、清恵会病院へ赴任。外科部長と救急医療部長を兼任後、新たに救急医療センターのセンター長に就任。救急医療の最前線で治療に当たっている。
日本外科学会専門医・指導医、日本消化器学会認定医、検診マンモグラフィ読影認定医、日本救急医学会ICLS認定コースディレクター。

急性が高いと感じる場合は救急車を要請してください。緊急性がなくとも体調に異変がある場合は、救急外来にお越しください。ただし、体温が平熱以上のときは必ず事前に電話連絡をお願いいたします。**清恵会病院** 072-223-8199(代表)

コロナ禍で迎える二度目の夏ですが、まずは暑さに負けないよう体力をつけて、マスクをしていても、いえ、マスクをしていないからこそ、こまめに水を飲みましょう。

夜間・休日も診療しています

清恵会病院の救急医療センターでは、診療時間外でも皆さまの急な体調の変化やけがなどに対応できるよう「**夜間・休日診療**」を行っています。ご自身または付き添いの方と一緒に時間外出入口よりご来院ください。
夜間・休日診療は定期的な通院治療のためではなく、「**緊急時の治療**」を目的としています。そのため、平日の外来診療時間内の受診とは異なる点があります。

診察や治療がご来院順とは限りません。救急搬送など**緊急性の高い重症患者さまを優先**するため、順番が前後したり、長時間お待たせする場合があります。あらかじめご了承ください。また、緊急に必要な治療や検査のみを行っているため、処置後、**より専門的な診療・検査が必要な場合やご希望の場合は、平日の外来診療時間内で受診**をお願いいたします。

夜間・休日診療で処方する薬は基本的に1日分です。継続して服用が必要な場合は平日の外来診療時間内に受診していただき、主治医にご相談ください。

最後に、夜間・休日診療の場合、**平日の外来診療時間での受診とは費用が異なります。**あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。

詳しくは当院のホームページをご覧ください。



こんなときはどうする?

救急車を呼んだ方がいいだろうか? すぐに病院へ行った方がいいの? 判断に迷うときは、専門家がアドバイスを電話相談窓口があります。

救急安心センターおさか
#7119

つながらない時は 06-6582-7119

看護師や医師の支援体制のもと、救急医療や医療機関の案内など、年中無休で電話相談に応じています。

緊急時は我慢せず、ためらわず119番しましょう。



水分補給について

経口補水液とスポーツドリンクの目的は、発汗により失われた**水分と電解質**(ナトリウムなどの塩分やミネラル)を素早く補給して**脱水症状を防ぐ・改善**することです。

人間の体には体液の濃度を一定に保つためのメカニズムが備わっています。下痢、嘔吐、発熱などで脱水症状を起こしたり、暑いときにたくさん汗をかいた場合などは、水分だけでなく体液のバランスを保つために尿として排出され、体液の濃度が余計に下がり、逆効果になってしまいます。脱水症状の改善には、ナトリウムなどの塩分やミネラルといった電解質を水分と一緒に摂取することが重要です。

そこで役立つのが、**水分だけでなく、体に必要な電解質も一緒に補給できる**経口補水液とスポーツドリンクです。



経口補水液 と スポーツドリンクの違い



経口補水液 脱水症のための食事療法(経口補水療法)用の飲料。

- 水、塩分、糖分が一定の割合で配合され、体液とほぼ同じ浸透圧で吸収率・速度が非常に優秀。
- スポーツドリンクよりも電解質濃度が高く、水と電解質の吸収が速い。
- 糖分は約2.5%程度配合。ナトリウムやカリウムなどの電解質はスポーツドリンクよりも多く、約2~5倍配合されています。(スポーツドリンクより電解質濃度が高く、糖分含有量が少ないのは、水と電解質の吸収を早めるため)

注意点 塩分やカリウムに摂取制限のある人は医師に相談しましょう。



スポーツドリンク 水分、ミネラル、糖分、電解質がバランス良く配合された飲料。

- 日常生活における水・塩分(電解質)の補給が目的。糖度が高く、電解質とエネルギーを素早く補給できる。また、運動でたまる乳酸の分解・回復に効果的なクエン酸やブドウ糖などの糖分を多く含んでいるため疲労回復にも効果的。
- 糖分は6~10%程度配合。

注意点 味や種類が多く、ジュース感覚で気軽に飲めるのは良いが、糖分が比較的多いため、飲み過ぎによる糖分の過剰摂取に注意が必要。

結論



**スポーツドリンクは日常使いに、
経口補水液は脱水症状対策に!**



スポーツドリンクはどこにでも売っていて、甘味が強く、多くの人がおいしいと感じる飲み物といえます。一方、経口補水液は売っているところが限られており、スポーツドリンクよりも少し高価です。飲むと少し塩辛く感じます。しかし、電解質濃度が高く、体内への吸収が速いのが利点です。

発熱、下痢、嘔吐などの体調不良による脱水症状の改善や、炎天下で長時間活動する際の脱水予防・熱中症対策には経口補水液を。

日常生活において、入浴前や屋外での短時間の軽作業程度ならスポーツドリンクを。(就寝前に飲む場合は、飲んだ後の歯磨きを忘れずに!)

どちらも熱中症対策の心強い味方になってくれます。発熱や下痢、嘔吐など体調不良による脱水症状の水分補給にも役立ちますので、夏場だけではなく、年間を通して冷蔵庫に常備しておく心安いでしょう。



高血圧・糖尿病・心臓疾患・腎臓疾患などの持病がある場合は、医師に相談し適切に利用するようにしてください。



クローズアップ!

清恵会の仕事見せます

vol.26 薬の調剤・調製

清恵会病院の薬剤科では、**薬の取りそろえ**から**散剤(粉薬)**、**水剤(水薬)**、**軟膏**など、毎日さまざまな薬を調剤・調製しています。

今回は、少し特殊な薬についてご紹介しましょう。

1 高カロリー輸液

薬剤科では、中心静脈から点滴を行う栄養の輸液を調製しています。

食事ができない状態の時に、中心静脈から食事の代わりに投与される高濃度の栄養点滴です。

混合するときに細菌汚染しないよう、クリーンベンチという機械の中で清潔に行っています。

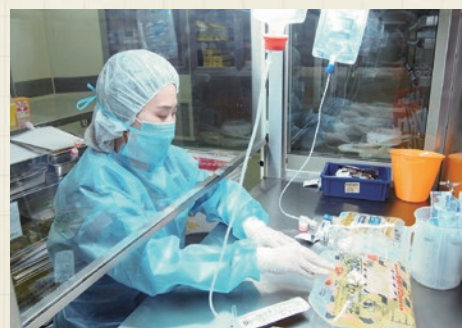
2 抗がん剤

抗がん剤も薬剤科で調製しています。抗がん剤とは、がん細胞の増殖を抑えるための薬です。

抗がん剤は調製者に被爆のリスクがあるため、安全キャビネットという機械の中で調製しています。また、投与に関わる看護師、投与される患者さまへの健康被害を防ぐために被爆防止システムを用いています。



無菌調剤室



一人ずつトレーに分けられた高カロリー輸液に、その人に合った薬を混合している様子です。雑菌が入らないよう無菌調剤室で行っています。

いのち
生命をまもる 医療をつなぐ

地域医療ネットワーク

清恵会病院と共に地域の医療を支え合う
医院・クリニックをご紹介します。

あなたの身体と向き合い、心に寄り添う

上野内科・小児科クリニック

☎072-232-1314
堺市堺区南三国ヶ丘町1-1-13

- 診療科目／内科、小児科
- 診療時間／9:00～12:30(月曜～土曜)
16:30～19:00(木曜・土曜の午後は休診。火曜の午後は小児科休診で内科のみ)
※火曜・金曜の午前診療終了後、乳児検診と予防注射の予約外来があります。
- 休 診 日／日曜、祝日、年末年始、夏季(お盆時期) ●開 院 年／2009年
- ホームページ／<https://ueno-cl.jp>



内科・小児科の診療から 各種検査まで



当院は、内科と小児科のクリニックです。内科医であり消化器病専門医でもある院長と、小児科専門医である副院長の二人で診療しています。もちろん診察室は分かれています。電子カルテなどで情報は共有し、協力して治療に当たることもあります。

内科は、経鼻内視鏡検査や腹部超音波検査をはじめ心電図検査、ホルター心電図検査、血圧脈波検査、胸部レントゲン検査、骨密度検査など、さまざまな検査にも対応しています。

小児科は、子宮頸がんワクチンを含め各種予防接種、乳児検診、成長発達など、さまざまなご相談にも応じています。

地域のかかりつけ医として

開院して今年で13年目を迎えました。小児科で診ていた子どもさんが、社会人になって内科を

清恵会病院とのかかわり

検査や手術、入院が必要な患者さま、熱が下がらない患者さまなど、急を要する患者さまを引き受けていただける清恵会病院は、私ども開業医にとって非常に心強い存在です。いつも素早く対応していただき、とても助かっています。また、当院の最寄り駅である堺東駅には清恵会病院への無料送迎バス乗り場もあって便利です。



内科の上野 洋史院長(左)と
小児科の上野 弥奈副院長(右)。

受診されるという方も、そろそろいらっしゃいます。また、院長の父が上野医院として当地で40年以上開業しており、3代にわたって診療しているご家族もいらっしゃいます。これからも地域に密着したかかりつけ医として、皆さまに信頼されるよう努めます。気になること、不安に思うことがあれば、お気軽にご相談ください。

基礎看護学第Ⅱ期実習 報告会

清恵会医療専門学院・第1看護学科では、学生たちの臨地実習が終了した後、その学びを全体で共有できるように報告会を行っています。今回は2年生が実習を終え、1年生も出席して報告会を行いました。

コロナ禍で制約のある中での実習でしたが、2年生は「**患者さまのニーズを受け止め、安心して入院していただくための看護を考えることの大切さ**」を学び、充実した実習になったようです。1年生は「**先輩のように来年は自分たちが**」と憧れの眼差しを向けていました。

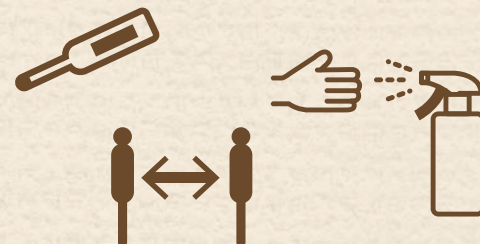


これまで学生たちは他学年との交流が持てずにいましたが、会場を分散し、ソーシャルディスタンスを保つなど感染防止を徹底することで、今回の報告会が実現しました。短い時間でしたが、学内交流による楽しい学びの機会をつくることができました。



感染対策

- ① 「Zoom」の使用による会場の分散
- ② 参加前の検温の実施
- ③ 移動時の手指の消毒
- ④ ソーシャルディスタンスの徹底



ふとももの筋肉を使う体操



ふくらはぎの筋肉を使う運動



- 運動はゆっくり行う!
- 1日2～3セットが目安!
- 無理のない範囲で!

外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか? 体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、気持ちも落ち込んでしまいます。

今回は、運動不足を少しでも解消できるように、テレビを見ながらでもできる体操をご紹介します。

内ももの筋肉を使う体操



体操モデル：理学療法士 池内 啓斗

おうち時間でできる「ながら体操」

清恵会三宅病院 総合リハビリ作業療法科
科長 畑中 匡

清恵会グループのご紹介

法人本部

清恵会病院

急性期機能病院

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁目1番1号

☎ 072-223-8199(代)



清恵会訪問看護ステーション

訪問看護・訪問リハビリテーション

〒590-0064

堺市堺区南安井町1丁目1番1号

清恵会病院8階

☎ 072-232-6074

清恵会向陵クリニック

人工透析外来

〒590-0024

堺市堺区向陵中町6丁目4番10号

☎ 072-257-3131

清恵会三宝病院

複合型慢性期機能病院

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

☎ 072-226-8131(代)

さんさんデイケア三宝

通所リハビリテーション

きらきら訪問リハ三宝

訪問リハビリテーション

〒590-0903

堺市堺区松屋町1丁目4番地の1

清恵会三宝病院

介護事業部

☎ 072-225-0066

清恵会医療専門学院

看護師・准看護師養成校

〒591-8031

堺市北区百舌鳥梅北町2丁目83番地

☎ 072-259-3901

清恵会第二医療専門学院

理学療法士・診療放射線技師養成校

〒590-0026

堺市堺区向陵西町4丁目5番9号

☎ 072-222-6226

清恵会健診センター



人間ドック・脳ドック、健康診断、企業健診、各種堺市がん検診をはじめ、さまざまなオプション検査も実施しています。

※人間ドック基本コースのみでも受診していただけます。

お申し込み・お問い合わせ・ご相談は下記へお気軽にお電話ください。



清恵会健診センター

☎ 072-223-5020 (日曜・祝日を除く8時30分～16時)

