

熱中症に注意しましょう！



腎臓内科 医師 山地 孝拓

熱中症とは？

熱中症は、暑い環境で生じる体の障害の総称を指します。軽症では脱水による症状が主体ですが、重度になると体温調節機能が障害され異常な体温上昇、意識障害まで来します。

熱中症は、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病と大きく4つに分類されます。

原因は？

人間の体は、皮膚から直接熱を逃がしたり、汗をかくことで体温を下げますが、外の気温が皮膚温以上の時や湿度が非常に高いと、それらの働きができにくくなり、熱が体内にこもってしまいます。これに脱水が加わり、熱中症を引き起こします。

通常は灼熱環境下での運動や作業を無理に続けた時に発生します。しかし、基礎疾患のある高齢者の方、肥満、糖尿病の患者さん、アルコール依存症の患者さんは、熱射病に陥りやすいと言われており、外で働ける方々より体力が落ちていますので注意が必要です。異常な熱波に見舞われた年に多くの高齢者に発生したという報告や、泥酔してサウナで昏睡に陥った人、車内に閉じこめられた幼児の報告もあります。

このように、熱中症は屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。室内だからと言って安心はせず、適切な室温・湿度を保つように心がけてください。特にご高齢になると体温調節が難しくなってくるのでご注意ください。

症状の現れ方

頭痛や疲労感が最初に認められる症状です。皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こる熱失神、筋肉痛や手足がふる症状を起こす熱けいれん、頭痛や吐き気、全身倦怠感を起こす熱疲労、体温が40℃を超え、意識障害を引き起こす熱射病と症状は様々です。

治療について

- ・熱けいれんは大量の発汗に対し、水分のみを補給した際に起こりやすく、相対的な塩分の不足が原因とされています。安静にし、水分、塩分の補給を行います。
- ・熱疲労は脱水症の一種ですが、体温調節機能が残されているため、発汗は持続し、体温もそれほど上昇していません。生理的食塩水や乳酸加リンゲル液の点滴と鎮痛薬の投与で効果がありますが、脱水の改善に時間がかかるため、入院のうえ治療を行います。
- ・熱射病は視床下部の体温中枢や汗腺の機能が衰退して深部体温は40℃以上になり、緊急性の高い状態です。中には亡くなる方もいらっしゃいます。生存例でも高率に急性腎不全に陥ります。集中治療室に収容し、身体冷却、体液・電解質の補正、抗けいれん薬、筋弛緩薬の投与、出血傾向に対する治療、その他の対症療法が集

<Index>

- ・熱中症に注意しましょう！
- ・高校生が「一日看護体験」
- ・エコノミークラス症候群とは
- ・星に願いを
- ・大和市立病院のエキスパートナース会について
- ・病院で働く人たち - ベトナム語通訳 -



中的に行われます。

熱中症が疑われる方を見かけたら!

皆さんにしていきたいことは以下の通りです。

- ① 体を冷却しやすいように衣服をゆるめ、安静にします。
- ② 涼しい場所で休ませ、風通しのよい日陰、クーラーの効いた部屋に移動します。また、氷嚢、氷塊などで腋の下、首の回り、脚の付け根などを冷やし、血液循環を通じて体温を早く冷まします。
- ③ 意識がはっきりしていれば、水分補給を行います。必ず経口補液剤やスポーツドリンクなど塩分を含んだものにして下さい。意識障害や吐き気がある場合は、医療機関への受診が必要です。迷わず救急車を呼んで病院へ搬送して下さい。

腎臓内科の観点から熱中症対策について

熱中症予防には水分補給をしっかり行うことと暑さを避けることが大事になってきます。また疲れないことも重要です。適度な睡眠をとりましょう。また服装にも注意し、通気性の良いものを着てください。水分補給は時間を決めて、のどが渇いてなくてもこまめに行ってください。そして必ず塩分と一緒に取ってください。スポーツドリンクは水分・塩分の両方がとれる点で優れています。

またご高齢の方は我慢強い方が多く、真夏にエアコンを使わずに自宅内で熱中症になり、救急車で搬送されてしまう方を救急の現場でよくお見かけします。体温調節機能も若い頃より落ちてきておりますし、ご無理はなさらず、室内の適切な温度と湿度を保つよう心がけてください。28℃前後で十分ですので、気を付けて頂ければと思います。余談ですが、昔はスポーツドリンクやエアコンのような便利なものはなかったです。多くの家庭ではお母さん、おばあちゃんが自宅で漬物を作り、食卓に並べ、またお茶を飲むときなどに一緒につまんだりしていたようです。これが適度な塩分摂取に繋がっていたのですね。先人の知恵は本当に素晴らしいと思います。

※なお、腎不全の患者さんは水分・塩分の過剰摂取に、糖尿病の患者さんは糖分の過剰摂取に繋がりますので、水分はこまめに少量ずつ、塩分・糖分は指定されている1日摂取量を守ってください。暑さを避け、暑い中での運動を控えることを主体とした熱中症対策を行ってください。

最後までお読み頂き、誠にありがとうございます。暑い日が続きますが、皆様の御健康を心から願っております。

高校生が「一日看護体験」

「一日看護体験」は、市内在住・在学の高校生を対象に、患者さんとの触れ合いを通じて看護の仕事への理解を深めてもらおうと毎年夏休み期間に実施しているもので、今年で26回目となります。

白衣に着替えた高校生は、看護師の付き添いのもと、体位交換や昼食の配膳、車いす介助などの仕事を体験しました。また、「食」についても考えてもらう機会になればと、昼食は入院患者さんと同じ病院食が提供されました。



参加者の多くは看護師を目指しており、ベテラン看護師が笑顔で患者さんと接する姿や、細やかな心配りを目の当たりにし、将来への夢を膨らませていました。

参加者の一人は「みんなで情報を共有するなどのチーム力と、患者さんとのコミュニケーションが大事な仕事であると思いました」と話していました。

エコノミークラス症候群とは リハビリテーション療法科 佐藤 愛子



エコノミークラス症候群とは、「ロングフライト症候群」

「旅行者血栓症」とも呼ばれ、医学的には「深部静脈血栓症」「肺塞栓症」といいます。

深部静脈（大腿静脈・膝窩静脈など、体の深部にある静脈）に血栓が出来ると深部静脈血栓症となります。これが肺血栓塞栓症の主な原因となります。

この血栓の全部または一部が千切れ、血流に乗って肺へ流れつき、肺動脈が詰まると肺塞栓症となります。

長時間同じ姿勢でいることで脚の静脈の血行が悪くなり、脚に血栓（血の塊）ができてしまうことがあります。すると、動きはじめた瞬間に血栓が静脈に流れ、心臓を通過して肺の動脈に詰まると、その先に酸素を供給できなくなってしまいます。そして、呼吸困難や全身の血液循環に支障をきたし、最悪の場合死亡することもある危険な病気です。数時間同一姿勢でいると発症するリスクが出てくるので、「エコノミークラス症候群」と呼ばれています。

最近では熊本地震の際に車中泊をされていた方や避難生活を送られていた方が罹患されていることで注目されています。

エコノミークラス症候群の予防

1. 同一姿勢を避ける

同じ姿勢で椅子に座り続けることで血流は滞ってしまいます。立ったり歩いたり、こまめに動くようにしましょう。

2. 水分補給

脱水により「血液ドロドロ」状態になりやすいです。一気に飲むのではなく、二、三口ずつで良いので、こまめに水分を摂取しましょう。

3. ゆったりとした服装を心がける

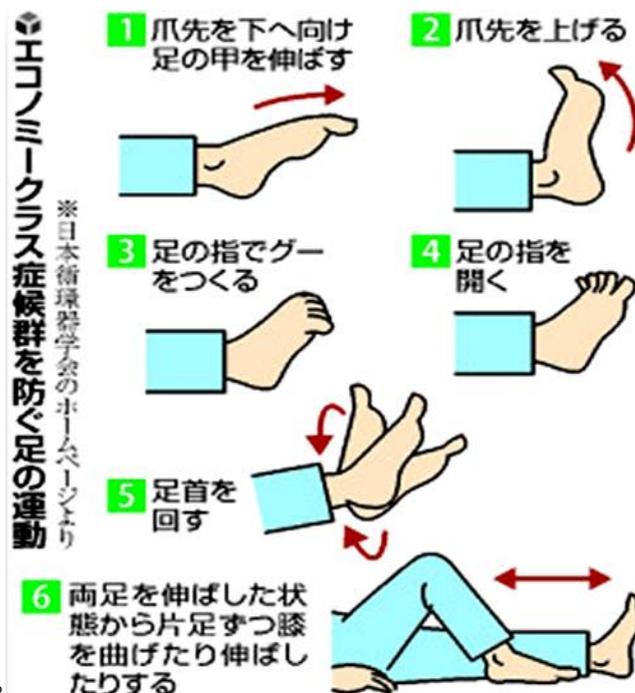
体を締め付ける服装は循環障害を引き起こしかねません。

4. 運動をする

右の図のような足首の運動は積極的に行いましょう。

また、ラジオ体操などの運動も有効です。ポイントは「こまめに動くこと」「こまめな水分補給」です。

これからますます暑くなり脱水になりやすい季節になっていきます。しっかり取り組んで、夏を乗り切りましょう！



～星に願いを～

今年度も、病院正面玄関に七夕の笹が登場しました。飾りつけは、病院ボランティアの皆さんのご協力のもと行われ、とても趣のある笹となりました。

来院された患者さんや付き添いの方がそれぞれの願いをじたため、七夕の日には笹は短冊でいっぱいになりました。ご家族の回復を願う短冊が多かったのは、病院ならではの様子でしょうか。



大和市立病院のエキスパートナース会について

大和市立病院のエキスパートナース会は、各領域の専門看護師と認定看護師が、看護の質の向上に向けたチーム活動ができるように、看護部長の山田谷が平成25年に立ち上げました。

大和市立病院では、2名(急性・重症患者看護、精神看護)の専門看護師と、5名(緩和ケア、皮膚・排泄ケア、がん性疼痛看護、感染管理、糖尿病看護)の認定看護師が活躍しています。また今年度から新たに4名(がん化学療法看護、がん性疼痛看護、摂食・嚥下障害看護、感染管理)が加わり専門領域も増え、計11名9分野のエキスパートナースが活躍しています。

看護職員が少しでも質の高い看護を提供できるよう、それぞれの専門領域における看護実践、スタッフの指導・教育、コンサルテーション、研修会講師などの活動を行っています。

メンバー全員が集まる、月に1回のエキスパートナース会では、各分野の情報共有のほか、エキスパートナースが実践活動を通して感じている問題や課題に対して、院内外の関係部門と連携をとり、幅広く活動をしています。

病院で働く人たち

ベトナム語通訳 ダン グェン トゥ ビエン さん

ダンさんは、当院で水・木曜日の週2日ベトナム語の通訳をしています。最近までは週1日でしたが、ベトナム語の通訳の需要が増し、週2日に増えました。今回は、当院の通訳をはじめ、幅広く活躍されているダンさんにインタビューしました。

ダンさんは、家族の都合で小学校6年生の時にベトナムから横浜市に移住しました。横浜市の小学校に入学した時は全く日本語がわからなかったのですが、放課後にボランティアの方が日本語を指導してくれたおかげで日本語を早くに習得できたそうです。中学・高校を卒業後、大学は法学部に進学し、毎日六法全書を持ち歩き学んだそうです。現在では公益財団法人大和市国際化協会での勤務、市立病院での通訳、横浜市泉区役所での通訳や厚木市外国人案内所での勤務、FM大和への出演など、幅広く活躍されています。

市立病院での通訳業務はとても忙しく、昼食も摂れない日があるそうです。特に最近では若い世代の移住が増えているのか、産婦人科を受診される患者さんの通訳が多いそうです。また、“通訳がいる病院”という口コミが広まり、さらに通訳を必要とする患者さんが集まってきているようです。

市立病院で通訳していて心苦しいことは、日本語がわからない為に、入院が困難であったり、毎日通院することが出来ず、適切な治療を受けることが出来ないことを、患者さんに伝えなければならないことだそうです。また病院の案内図や看板にベトナム語表記があれば、初めて来たベトナム語圏の方も安心して受診できるのではないかとおっしゃっていました。

最後に、ダンさんが来日した時に、ボランティアの方が優しく日本語を教えてくれたことにとっても感謝しているそうです。ベトナムでは考えられないことだそうです。また、大和市は、外国人の為の団体が多くあり、いい意味で小さい街で密集していて、何でもすぐ手が届き、とても住みやすい街だとお話いただきました。



一緒に働きましょう！職員募集中！

＜お問い合わせ先＞ 病院総務課 総務調整担当 TEL:046-260-0111 内線 2347

