



上天草市立上天草総合病院

## 地域医療連携通信

# あこ

### 上天草総合病院理念 信頼される地域医療 基本方針

1. 私達は、患者様中心の医療をめざします。
2. 私達は、地域に根ざしたところあたたかな医療を提供します。
3. 私達は、患者様に快適で安全・安心な医療を提供します。
4. 私達は、退院後も安心して療養できる病院をめざします。
5. 私達は、常に自己研鑽に努め、医療水準の向上に励みます。
6. 私達は、健全な病院経営をめざします。

上天草市立上天草総合病院 地域医療支援部 (直通)

電話:0969-54-7373 FAX:0969-62-1547

住所:866-0293 熊本県上天草市龍ヶ岳町高戸1419-19

電話:0969-62-1122(代) FAX:0969-62-1546(代)

URL : <http://www.cityhosp-kamiamakusa.jp/>

Eメール ; kamiamama@cityhosp-kamiamakusa.jp

発行責任者:地域医療支援部長 城野 英利

## 熱中症について

内科

中原 大智

梅雨の中にも初夏の暑さを感じさせるこの季節、皆様如何お過ごしでしょうか。6月上旬には熊本県内でも既に33度を越える真夏日が数地域で記録されるなど、今年も厳しい暑さが予想されます。そんな猛暑を控えた中、私たちの生活に潜む熱中症の怖さとその対策について今回はお話ししようと思います。

熱中症は身近な病気でありながら、時には死にいたることも珍しくない病気の一つです。日本では現在年間1000人程度が熱中症で毎年亡くなっているとの統計が出ており、そのうち65歳以上の高齢者の方が占める割合はなんと95%です。ご高齢の方は口渴中枢(喉の渴きを感じる)の働きが弱くなってしまうため、このような結果が生まれてしまうのです。防げたはずの死を予防するためにも、正しい熱中症の知識を身につけましょう。

熱中症と一言に申しましても、医学的にはその重症度と症状によって次の4つに分類されています。①塩分の喪失によって起こる“熱痙攣”②脱水によって起こる“熱失神”③塩分の喪失、脱水によって起こる“熱疲労”④熱中症の最終段階、意識障害や臓器障害を来す“熱射病”。①②③の状態であれば、適切な対処をすれば自然に回復が得られますが、④の状態まで行ってしまうと入院加療が必要となり、最悪の場合命に関わってきます。従って④の状態まで行かないようにする適切な対処が必要です。

熱中症の予防は即ち塩分摂取と水分補給です。ここで注意して頂きたいのが“水分補給”についてです。熱中症で病院に運ばれて来た人の多くは「水は飲んでいた」「お茶はしっかり飲んでいた」とよく話されますが、これらは熱中症の予防としてあまり適切ではありません。上述したように熱中症は多くの場合、塩分の喪失を伴います。水やお茶を飲めばある程度の水分は補充されますが、塩分に関しては全く補充されず、むしろ体内に水分が増えることで塩分濃度は薄まります。昨今コンビニエンスストアや

スーパーで塩タブレットなど、塩分の補充を目的とする商品が増えて来たのもここに理由があります。従って熱中症予防には経口補水液やスポーツドリンクといった塩分補給を兼ねた飲水を行うか、水やお茶しか飲まないような方の場合にはそれ以外の手段(塩タブレット、または塩つけのあるお茶請け菓子でも十分可)での塩分摂取を行う必要があります。



次に、ご家族や近隣の方が熱中症になってしまった場合の対処法です。まず明らかに意識状態が悪い場合(声かけにも反応しない、痙攣しているなど)は自分達で無理に対処せず、直ちに救急車を呼びましょう。ある程度軽症であれば、予防で述べた塩分・水分補給に加えて兎にも角にも“体温を下げる”ことが大事です。熱中症状態の人は体温が38度以上になっていることが多く、まずはしっかり体温を下げてください。冷やしたタオルを体に置き(場所としては手掌や足底の方が首や腋、鼠径部より効果が大きいという報告もあります)、扇風機などを使って風をかけて冷やしてあげるのが効果的です。他にも霧吹きを使って体に水を噴射してあげるのも効果的です。クーラーの設定温度を下げるのもいいでしょう。注意喚起になりますが、人によっては病院から処方された解熱薬等をお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、解熱薬は熱中症には効果がないばかりか、臓器障害を助長する可能性もあるため、熱中症による高熱には推奨されません。

熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こりえます。特に高齢者の場合には初期に症状が軽く、重篤化して気づかれることも少なくありません。早め早めの飲水・塩分摂取といった正しい予防を行い、この夏を健康に乗り切りましょう。



# がんサロン アクアマリン

## がんサロン事務局 地域医療支援課



がんサロン アクアマリンは当院6階の見晴らしの良い部屋で平成23年4月より月に1回、第3金曜日に開催していました。アクアマリン代表者の方を主体に私たち事務局もクリスマス会やリレーフォーライフ、お茶会などに参加させていただいていました。しかし、令和元年10月よりインフルエンザの流行にてサロンを休止しその後は、新型コロナウイルス感染症のため、そのまま現在までサロンを休止している状況です。

1日でも早くサロンを開催したい思いは代表者の方も事務局も同じ思いですが、安心して笑顔で開催できるまで焦らずに待つこととし、今現在は開催を見合わせています。

通常通りの開催を続けていけば、今年4月で10年の節目を迎えたところです。今回参加者の方へがんサロンへの思いを書きいただきましたので、紹介させていただきます。

がんの告知を受けたとき、私は50歳代になれないのだと思いましたが、先日57歳の誕生日を迎えました。がんサロンでは仕事には思いもよらない自分自身の内面に触れ、心が緩んで涙が出ても気兼ねすることはありませんでした。感染予防のためまだ集まることはできませんが、代わりにがんサロンのことを書いてもらえませんかとお稿依頼を受けたとき、私たちのことを忘れて頂いているそのことがなにより嬉しかったのです。(R.U)

まだ、いつから開催できるか見通しはついておりませんが、開催できる日を心待ちにしたいと思います。

お問い合わせは  
上天草総合病院・地域医療支援課  
がんサロン アクアマリン事務局  
電話 0969-62-1122 まで

## 部署紹介

### 介護老人保健施設 きららの里



八代海に浮かぶ打たせ舟を模した「介護老人保健施設きららの里」も今年で開設26年目となります。四半世紀も経てば施設の老朽化は否めなく、昨年はエレベーターの大幅改修を行い、現在外壁に貼ってある気になるテープ部分も、近々お色直しの予定です。

さて、老健は介護を必要とする高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目指すために、医師による医学的管理の下、看護・介護といったケアや、リハビリテーション、栄養管理・食事・入浴などの日常サービスまで併せて提供する施設です。対象者は病状が安定していて入院治療の必要がない要介護認定者で、入所利用は要介護1以上、通所リハビリは要支援1以上の方となります。

昨年度の入所利用者の入所元（短期入所含む）を見てみますと、74%が病院から、20%が自宅から、6%が有料老人ホームなど他の施設からでした。病院から自宅退院までの中間施設としてリハビリを継続される方や、特別養護老人ホームなどの入所待ちの方、体調を崩

しやすい冬場や夏場にご利用の方など様々な形でご利用されています。

通所利用については、リハビリによる生活機能向上や、入浴目的の方などで、昨年より要支援の方の受入条件を一部緩和したこともあり若干増加傾向です。「きららに行かん日は寝てばかり。行くだけでも違うとばい。」との声をいただく嬉しい限りです。

ただ、きららの里でも新型コロナウイルス感染症の影響は大きく、一昨年前の冬からご家族との面会や、各種行事、外部ボランティアも制限されています。そのような状況ですが、少しでも利用者さんに楽しんでいただければと、毎月の誕生会の食事、ミニ夏祭り、クリスマスサプライズ、餅つきなど職員もどうにか工夫して楽しんでもらっています。早くコロナが落ちていて、地域のボランティアの方々が来て下さることを心待ちにしています。

今後も「最後まで住み慣れた地域で」の地域包括ケアシステムの一翼を担う施設として、病院・行政・関連機関等ともスムーズな連携を心掛け、皆様に満足していただける老健を目指してまいりますので、ご利用検討の際には、きららの里か担当のケアマネジャーさんまでご相談ください。(事務長 東矢)



## 実習生の感想を紹介します

熊本大学 医学部医学科 6年 馬渡 惇太

5月中旬から3週間、上天草総合病院にて地域実習をさせていただきました。普段は大学や市中病院で、各診療科を回りながら勉強させていただいていますが、地域実習では診療科・ドクターの業務に加えて、看護師、薬剤師、PTの方々からも学ばせていただきました。訪問診療・看護・リハや応援診療、老健施設の見学など、普段は見学の機会が少ないものも見させていただきましたがその結果、いつも私がいる市中の医療体制が実は全体のほんの一部にすぎないことを実感しました。このように地域に根ざした医療を知ること、市中と異なり高齢者の多い地域では、病気の治療に加えていかにその疾患と付き合っていくかという点での医療の役割と、コメディカルスタッフの存在の大きさを知ることができました。

一方、滞在中は釣りや龍ヶ岳山頂から日の出を見るなど、天草の自然も満喫しておりました。私は福岡で育ち、大学進学で初めて熊本にきました。天草や阿蘇をはじめ、とても自然豊かなこの土地がとても好きになり、熊本に来てよかったと改めて思いました。

最後に、実習でお世話になりました先生方やスタッフの方々には、大変感謝申し上げます。ありがとうございました。まだスタートラインに立ったばかりですが、日々研鑽を積み良き医療者になれるよう精進して参ります。



九州保健福祉大学 視機能療法学科 4年 福地 彩葉音

7週間お世話になりました。実習中は不慣れな環境下でいろいろとご迷惑をおかけしたと思いますが、先生方や病院の皆様が親切に接して下さい、充実した実習期間を過ごすことができました。また患者さんの励ましの言葉に何度も救われました。先生方が業務の合間をぬって知識や技術などを教えて下さり、大変勉強になりました。お忙しい中、ご指導いただきありがとうございました。



## 研修会・勉強会の行事予定表

7月9日(金)	学研・基礎研修 心電図への苦手意識をなくそう ～心電図モニタの取扱いと危機管理～	15:00～ 当院6階講堂
7月10日(土)	第38回 上天草総合病院学会	当院6階講堂(発表者) オンライン開催
7月16日(金)	心臓リハビリテーション教室 <b>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、開催は中止します。</b>	14:00～ 当院6階講堂
7月30日(金)	がんサロン <b>新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、開催は中止します。</b>	13:30～ 当院6階講堂

## 編集後記

### ○マスクで熱中症のリスクは上がる？

マスクとともに過ごす2度目の夏がやってきます。熱中症のリスクはマスクによって高まるのでしょうか？マスクをすると口の周りが蒸れますし、息苦しい感じもしますが、普通のマスクで日常生活をする範囲では、熱中症のリスクを高める深部体温の上昇には影響しないと言えます。ただ、激しい運動をしたり、マスクをつけている時間が長時間になるケースなどはまだ十分な検証ができていないので注意が必要です。しっかり水分を摂ることがやはり重要です。(城野)

# 7月 診療案内

※は、熊大応援医師

	月	火	水	木	金	休診日
<b>内科</b>	和田 正文 林 広隆 中原 大智	岸川 秀樹 和田 正文 原田 裕士 林 広隆	永田 昌彦 林 広隆 中原 大智 中村 太造	和田 正文 原田 裕士 中原 大智	細川 貴規 永田 昌彦 原田 裕士	
<b>代謝内科</b>	※花谷 聡子	—	—	岸川 秀樹	※小野 薫 (第3・5) ※大津 可絵 (第1・2・4)	
<b>脳神経内科</b>	—	—	—	林 広隆	—	
※毎週木曜日、予約制の診療(午前)となります。						
<b>腎臓内科</b>	—	—	細川 貴規	—	—	
<b>循環器内科</b>	脇田 富雄	脇田 富雄	—	—	脇田 富雄	7/19(月)
<b>小児科</b>	船曳 哲典	※熊大	船曳 哲典	船曳 哲典	船曳 哲典	
<b>外科</b>	城野 英利	城野 英利	城野 英利 (予約のみ)	城野 英利	城野 英利 (予約のみ)	7/28(水)
※毎週水曜日、金曜日の城野医師の診療は予約のみとなります。						
<b>消化器科</b>	坂口 将文 (新患)	坂口 将文 (新患)	—	—	—	
<b>整形外科</b>	藤松 晃一	※上原 悠輔	藤松 晃一 (再診のみ) 村上 直也	藤松 晃一	村上 直也	
※毎週火曜日の診療開始は10時50分からとなります。 ※毎週水曜日の藤松医師の診療は再診のみとなります。						
<b>耳鼻咽喉科</b>	—	※熊大	—	※熊大	※熊大	
<b>眼科</b>	粟井 麻衣子	竹下 哲二	竹下 哲二 ※熊大 (第1・3・5)	竹下 哲二	竹下 哲二	
※第1・第3・第5水曜日は、熊大医師による診療となります。 ※7/6(火)、7/8(木)の竹下院長代理の外来診療は熊大医師の代診となります。						
<b>皮膚科</b>	—	—	—	江頭 翔	—	
<b>泌尿器科</b>	—	西 一彦	—	—	西 一彦	
<b>超音波・ 内視鏡センター</b>	坂口 将文	坂口 将文	※松野 健司	城野 英利 (健診のみ)	※蔵野 宗太郎	
<b>歯科・口腔外科</b>	福田 敏博	福田 敏博	福田 敏博	福田 敏博	福田 敏博	
※午後は、13時～16時30分までの受付です。						
<b>教良木診療所 応援</b>	原田 裕士	中村 太造	応援	応援	中原 大智	
<b>御所浦診療所 応援</b>	竹下 哲二 (午前)					

※診療受付時間は午前8時30分～11時30分までです。

※脳神経外科は月2回(第2、第4水曜日)の午後2時より診療を行います。(予約制)

※診療案内は都合により変更となる場合があります。ご了承ください。