

ゆとり

(理念)

地域の基幹病院として、患者様に信頼され、
愛され、満足される、質の高い医療を目指します。

(基本方針)

1. 高度医療の充実
1. 高齢化社会への対応
1. 予防医学の充実

を目指した、「手作りの医療」を心がけています。

** Contents **

- ◆ 「熱中症」に注意しましょう！
- ◆ 「脱水症と脳梗塞」の関係
- ◆ 「がんリスクスクリーニング検査」のご紹介

～お知らせ～

- ・平成25年7月1日より、「外来担当表」が一部変更になりました。
- ・平成25年8月16日(金)に行われる「灯籠流し」に今年も当院スタッフが参加します。
- ・7月～9月の外来担当は、診療医の夏期休暇により休診日となる場合があります。

→詳しい診療状況につきましては各外来スタッフまでお問合せ下さい。



「熱中症」に注意しましょう！

■ 熱中症とは…

- ・暑いときは汗をかくことによって体温調節を行いますが、その体温調節がうまくできず体に熱が溜まるために起こる症状の総称です。
- ・死に至る可能性が**あります**。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば助けることができます。

■ 熱中症の重症度と処置

レベル	主な症状	処置
I 度	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい、立ちくらみ ・筋肉のこむら返り ・多量の発汗 	水分・塩分を摂取しましょう
II 度	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感 	足を高くして休みましょう 水分・塩分を摂取しましょう ※自力で摂取できなければ病院へ
III 度	<ul style="list-style-type: none"> ・意識が無い ・痙攣（けいれん） ・呼びかけに対しての返事がおかしい ・まっすぐ歩けない、走れない ・高い体温である 	すぐに救急車を要請しましょう 水や氷で体を冷やしましょう （首・脇の下・足の付け根）

■ 熱中症を防ぐために

- ・日傘や帽子を使う
- ・ブラインドやすだれ、カーテンを利用して直射日光を防ぐ
- ・エアコン等の空調を利用する（**室内でも熱中症は起こります！**）
- ・服装を工夫する（吸汗・速乾素材の服を活用する、襟元をゆるめ通気をよくする等）
- ・喉が渇く前に、こまめな水分補給（**アルコールは利尿作用があるためNG**）
- ・10時～14時頃の外出はなるべく控える
- ・体調を整えておく（睡眠不足や風邪、脱水等に注意）



「脱水症」について

汗をかかなくても、室内にいても、呼吸などで体からは常に水分が蒸発しています。

「喉が渇いた」と感じた時には軽い脱水状態になっていると言われています。

そのため、暑い外に出ていないときでも適度な水分補給は必要となります。



1日に体から出ていく水分は、およそ2000～2500mlです。

食事等で1000ml程度の水分は摂取できますので、この他に約1500mlの水分を摂取する必要があります。

1回で吸収できる水分量はおおよそコップ1杯分（200～250ml）ですので、何回かに分けて、こまめに水分を摂りましょう。

「脱水症と脳梗塞」の関係

また、脳梗塞は夏に多くなる病気でもあります。

夏は温度が上がるために血管が拡張し、そのために血圧が下がります。また、汗をかくことで水分が不足して脱水状態になることで血液が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなるのです。

特に高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくくなる傾向があります。

夜間など、トイレが近くなることを気にして水分を摂ることを我慢する人もいるかもしれません。

しかし、脱水症になる危険があるため、我慢せずに水分補給をしましょう。

※心臓や腎臓などの疾患があり医師からの水分摂取量の制限がある場合は、必要以上の水分摂取により症状が悪化する可能性があるため、医師の指示に従いましょう。

■ こんな症状があったら病院へ！

脳梗塞の前触れとして「一過性脳虚血発作」があります。これは、小さな血栓が一時的に脳の血管を詰まらせて起きる症状ですが、一日も経つと治まってしまいます。

以下のような症状があったら、放置せずに、脳梗塞を疑って脳神経外科等で検査してもらうことが重要です。

- ・片方の手と足に力が入らない。
- ・顔を含む、体の半身がしびれる。
- ・ろれつが回らなくなる、言葉が出なくなる。
- ・片方の目が見えにくくなる、視野の一部が欠ける、
- ・物が二重に見える。
- ・めまいがする。
- ・ふらついて立てない、歩けなくなる。



アミノインデックス®

がんリスクスクリーニング（AICS）のご紹介

採血のみでがんについてのリスクを測定する検査ができます！

■ AICSとは？

血液中には約20種類のアミノ酸が含まれています。健康な人の血中アミノ酸の濃度比率はほぼ一定に保たれています。臓器に異常が起きると、その比率が微妙に変化します。変化のパターンは臓器や病気によって、それぞれ特徴があります。

“AICS”はそれらのバランスを測定、解析し、がんの可能性を調べる検査です。

検査に必要な血液は5cc、結果が出るまでには約2週間かかります。

調べられるがんの種類は、胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮頸がん等です。

■ 従来のがん検査との違いは？

これまでがんの検査として広く行われてきた検査で、「腫瘍マーカー」というものがあります。

この検査は指定したがんのみの検査しか行えず、初期のがんだとほとんど反応しません。

“AICS”では早期のがんに対する感度も高く、がんの組織型に関係なく検出できる特長があります。

また、血液検査のみなので、従来 of 細胞を取ったりする検査と比べて負担が少なく済みます。

ただし、この検査のみでがんと断定されるわけではなく、リスクが高い場合は精密検査を受けて診断を行うこととなります。

■ AICSは当院の「健診」でも導入されている検査です。

保険適用外の検査のため、**費用は全額自費**となりますのでご了承ください。

■ 税込価格	(男性) 4種 → ￥20,000	
	(女性) 5種 → ￥20,000	2種 ￥10,000

☆当院「予防医学センター」にて実施致しております。

詳しくは2F予防医学センターまたはお電話にてお問い合わせ下さい。

健診センター直通 0479-22-0063