

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 **

TOPICS 1 冬の熱中症？・・・原因となる「かくれ脱水」について

TOPICS 2 高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチン接種費用の一部負担について

～お知らせ～

- H27年1月より、内科の嶋田隆先生、内田伸平先生の**診察予約**が開始になりました。
- H26年10月31日をもちまして、**早朝診察券受付業務が廃止**になりました。
- H26年11月より、内科の塩島純子先生の外来及び内視鏡検査担当日が変更されました。
- H26年11月に、**外来担当表**が更新されました。

冬の『熱中症』をご存知ですか？

“熱中症は夏のもの”なんて思われがちですが、脱水症状が原因となって夏と同じように冬も『熱中症』になってしまうことがあるんです。



冬は
「かくれ脱水」
に注意！

◆冬の熱中症の正体は『かくれ脱水！』

『かくれ脱水』とは、乾燥によって自覚のないままに水分が奪われ、水分不足に陥ってしまっている状態をいいます。脱水症状の一手手前の状況で、そのまま放っておくと脱水症状に陥り、熱中症になってしまう危険があるのです。

かくれ脱水の原因①

乾燥した季節だから

冬の季節は湿度が低く、乾燥しがちです。特に室内は、外よりも10～20%も湿度が低下する傾向にあります。湿度が低く乾燥した室内にいますと、身体の水分がどんどんと失われていきます。ちなみに水分は、皮膚や粘膜からは全体の80%、呼気からは残りの20%が失われているのです。つまり、そのまま放置しておけば知らぬ間にカラダ全体がパッサパサの状態になってしまうのです。

かくれ脱水の原因①

油断しているから

夏は暑く、よく汗をかくので意識して水分補給をしていた方も多いと思います。汗をかくおかげで、食べ物や飲み物からこまめに水分を摂取していましたよね。ところが冬になると、汗をかかない分、水分不足については無関心になります。特に冬は「汗」ではなく「乾燥」として身体の水分が奪われていくため、脱水症状についての警戒心がなくなってしまうのです。また「身体を冷やしたくない」「寒い」などの理由によって飲み物を控えてしまうことも原因の一つです。

かくれ脱水の原因①

ウイルス感染による下痢と嘔吐

冬は風邪を引いてしまうことも多いですね。そこで注意しなければいけないのが、ウイルス感染によって起こる「下痢」と「嘔吐」です。上からも下から水分が奪われてしまい、カラッカラに乾ききってしまうのです。この下痢と嘔吐によって、自覚のないままカラダから水分が奪われ、さまざまな異変を生じさせます。体調を崩すことによって、気づかないうちに「かくれ脱水」になってしまっている危険性があるのです。



この症状が出たら危険！「かくれ脱水」チェック

あなたの『かくれ脱水』の症状を確認してみましょう。

※ 2つ以上当てはまったら注意が必要です。

- 皮膚が乾燥していてかさつく
- 手の甲をつねるとなかなか元の状態に戻らない
- 口の中が乾燥している(食べ物が飲み込みにくい)
- 舌の赤みが強い
- 手足が冷たくなっている
- 靴下のゴムの跡が脱いだ後に10分以上残る
- 爪を押した後、黄色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 下痢や嘔吐をしている

「かくれ脱水」の予防&対処法

1. 部屋の湿度をあげる

かくれ脱水を防ぐためには、なによりも乾燥を防ぐことが大切です。そのためにはお部屋の湿度を50~60%にキープするように心がけましょう。湿度をあげるためにもっとも簡単な方法は

「加湿器を置くこと」。

他にも洗濯物を部屋干ししたり、観葉植物に水をやったりと色々な方法があるので試してみてください。

2. こまめに換気する

室内よりも外のほうが10~20%くらい湿度が高いのです。

寒いので窓をしめきって生活したい気持ちもわかりますが、乾燥を防ぐためにこまめに換気することをオススメします。だいたい2~3時間に1度のペースで5分ほどの換気を心がけて下さい。

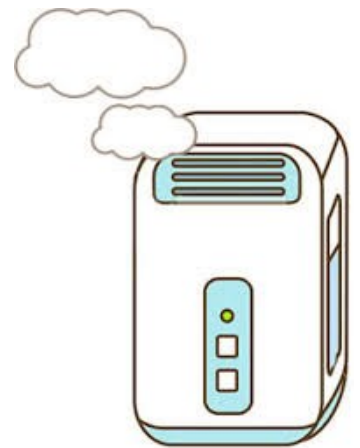
3. 飲み物や食べ物から水分補給する

立ち上がったときに、フラッとめまいや立ちくらみを感じたときは要注意です。

かくれ脱水がかなり進行している状態です。人は「1日に約1.2リットルの水分」を飲み物から補っていないと、脱水症になる可能性が高まります。家にいるときはもちろん、会社にいるときにも手元に飲み物を常備して、こまめに摂取しましょう。

また食欲がなくて食事をとらないというのも危険です。

特にホウレンソウや小松菜といったミネラル豊富な野菜やをきちんと食べて体力をつけましょう。



かくれ脱水を予防して健康的な冬を過ごそう！

節分やバレンタインデー、ウィンタースポーツなどイベントの多い冬です。どうせなら風邪や冬の熱中症に陥ることなく過ごしたいと思うものです。部屋の乾燥を防ぎ、こまめに水分補給をして快適な冬をお過ごし下さい。



肺炎球菌とは

肺炎球菌は主に気道の分泌物に含まれる細菌で、唾液などを通じて飛沫感染し、気管支炎や肺炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。肺炎はわが国の死亡原因の第3位となっていますが、一般に細菌によって生じる肺炎のうち1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。



定期接種は平成26年10月1日から開始されます

平成26年10月1日から平成31年3月31日までの間に、主に65歳以上で下記の生年月日に該当する方は、肺炎球菌ワクチンの定期接種を1回受けることができます。定期接種対象となる方は毎年異なるため、機会を逃さないようご注意ください。

■対象者① 下記対象となる生年月日の方

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日
100歳以上	大正3年4月1日以前の生まれの方

■対象者②

接種日時点で、60～65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方も定期接種の対象となります。（厚生労働省ホームページより抜粋）

助成額及び自己負担額（銚子市の場合）

医療機関 設定額	－	市助成額 2,000円	＝	自己負担額
-------------	---	----------------	---	-------

※医療機関によって接種費用は異なります。

※当院の設定額は8,000円です。

助成を受けられる方は自己負担額 6,000円になります。