

ゆとり

第39号

発行日：2018年7月27日

発行：広報委員会 院外広報担当

(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。



** Topics **

TOPICS 1

夏本番！熱中症対策

TOPICS 2

市民健康セミナー「足の血管の病気」

お知らせ

◎平成30年8月1日から高額療養費の上限額が変わります。

例) 70歳以上一般所得の方：月の自己負担 14,000円→**18,000円**

※詳しくは、ご加入の保険組合、お住まいの市町村窓口でご確認下さい。

また、**8月より『後期高齢者医療制度保険証』が新しくなります。**

窓口へのご呈示にご協力をお願い致します



医療法人積仁会
島田総合病院

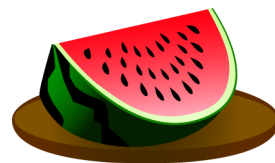
〒288-0053
千葉県銚子市東町5番地の3
TEL. 0479-22-5401 FAX. 0479-23-3613
URL <http://www.shimada-hsp.or.jp/>



当院ホームページ用QRコード

熱中症とは・・・

高温多湿な環境に、私たちの身体が適応出来ないことで生じる様々な症状の総称です。熱中症は重症化すると40℃超の高熱が見られることがあります。この状態になると熱射病とも呼ばれます。熱中症の初期段階では、汗が出ている為体温の上昇が伴わないこともあります。大量の汗をかき、体内の水分が失われると、それ以上汗をかくことができず、体温が上がっていきます。熱中症によって体温が上昇する状況は、汗をかくことによる体温調節機能が失われている為、生命の危機的ラインとされる42℃を超える高熱につながることもあります。

**■熱中症の症状****めまいや顔のほてり**

めまいや立ちくらみ、顔がほてる等の症状が出たら、熱中症のサイン。一時的に意識が遠のいたり、腰痛の症状が出る場合もあります。

筋肉痛やけいれん

「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつる症状が出る場合があります。筋肉がピクピクけいれんしたり、硬くなる場合もあります。

体のだるさ・吐き気

体がぐったりし、力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛などを伴う場合もあります。

汗の異常

ふいてもふいても汗が出る、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合には熱中症の危険性があります。

体温が高い・皮膚の異常

体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状も熱中症のサインです。

反応しない・歩けない

声かけに反応せず、おかしな返答をする。または、体がガクガクとひきつけを起こす。まっすぐ歩けない等の異常がある時は重症です。

水分補給ができない

自分で上手に水分補給ができない場合は大変危険な状態です。無理に飲ませず、すぐに医療機関を受診しましょう。

■応急処置

- ① まずはクーラーが効いた室内や車内に移動し、屋外の場合は風通しのよい日陰に移動し安静にする。
- ② 衣服をゆるめ、体の熱を放出。氷枕や保冷剤で両側の首筋、脇の下、足の付け根を冷やす。皮膚に水をかけ、うちわや扇子などであおぐ。
- ③ できれば水分と塩分を同時に補給できる、スポーツドリンクなどを飲ませる。嘔吐などの症状や摂取困難の場合は無理に飲ませない。



高齢者の熱中症予防と対策



高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなる為、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。「予防」と「対策」をしっかりとこなす事で、暑い夏を乗り切りましょう。

1. 気温や湿度を計る

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくる為暑さを自覚しにくく、熱を逃がす機能も低下している為暑さ対策が遅れがち。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を意識的に確認しましょう。

2. 室内を涼しく保つ

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険があります。冷房、除湿機、扇風機などを適度に利用し、涼しい風通しの良い環境づくりを心がけましょう。

3. 水分補給を計画的に

高齢者の方は体内水分量が慢性的に減少傾向になっています。脱水状態になりやすく、また体が脱水を察知しにくい為、水分補給が遅れがち。のどが渇く前に、定期的な水分補給を計画的におこないましょう。また、夏野菜は水分量が多いので積極的に食事に取り入れましょう。

4. 入浴時・睡眠中も注意

入浴時や睡眠中も体の水分は失われます。気づかぬうちに熱中症にかかることもあります。入浴前後に十分な水分補給をし、寝るときは枕元に水分を置いてこまめに水分補給をしましょう。

5. 外出時は無理をしない

外出は体への負担が高まり、汗で水分が失われ、日差しや熱の影響を受けやすくなります。涼しい服装を意識し、帽子や日傘などを使用し、直接日差しに当たる時間を減らしましょう。水分や休憩を十分にとって体を守りましょう。



以上の事を、常に意識しながら生活すると共に、

「高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくい。体調の変化も我慢してしまう」

と周囲の人が理解する事で、こまめに気にかけて予防対策を促していきましょう！

熱中症は、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

- 熱中症は命に関わる危険な症状ですので甘く判断してはいけません。
- もし熱中症かなと思った時は、すぐに左記の応急処置を行い、医療機関を受診しましょう。
- 呼びかけに反応がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。



平成30年6月30日（土）に株式会社インテグラルと当院心臓血管外科の滝澤恒基先生共催による下肢静脈瘤市民セミナーが当院4階多目的会議室にて行われました。講演は一般の方向けに、滝澤先生がわかりやすく静脈瘤の原因や治療についてお話をいただきました。また、株式会社リムフィックス様より静脈瘤の治療で使用される「弾性ストッキング」の上手な履き方についてもご講演いただきました。講演後には滝澤先生の無料相談会も行われ、大盛況となりました。

血管の病気に特化した専門医が解説します！
足の血管の病気
市民健康セミナー

2018年6月30日
13:00~14:00(受付開始 12:30)

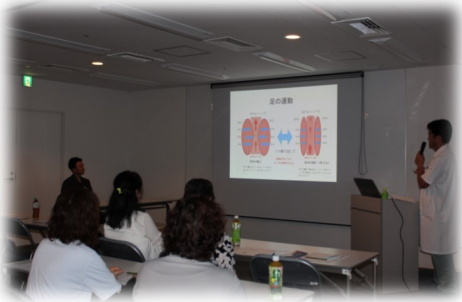
島田総合病院 C棟4階
多目的会議室

50名

プログラム
足の疲れ、むくみ解消と下肢静脈瘤のレーザー治療
弾性ストッキングの上手な履き方・履かせ方講座！

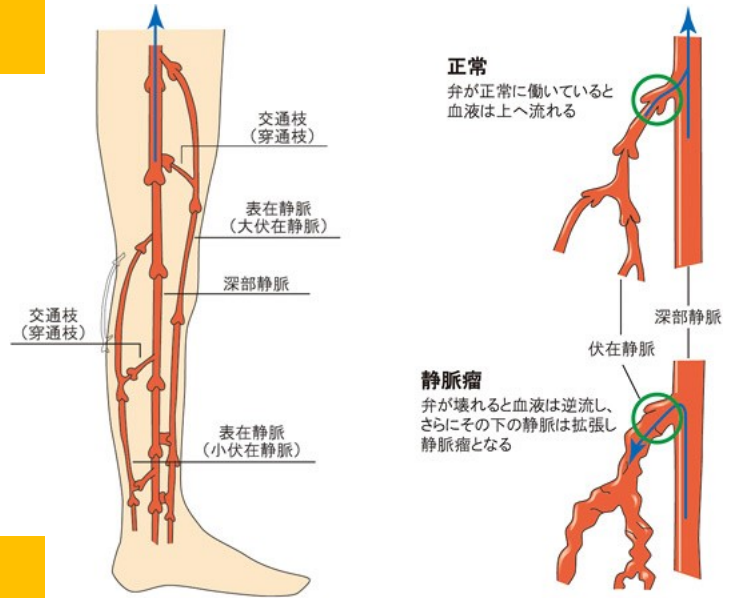
お申込み
お名前、お電話番号、参加人数を明記のうえ、お電話 or FAX までご連絡ください。

島田総合病院 〒298-0053 千葉県銚子市東町5-3



下肢静脈瘤とは…下肢静脈瘤の概要

下肢静脈には筋肉の中を走る「深部静脈」と皮膚と筋肉の間を走る「表在静脈」があり、静脈瘤ができるのは皮膚に近い伏在静脈と呼ばれる表在静脈です。下肢の静脈には血液が重力によって足先へ逆流しないように弁がついていますが、それらの弁が壊れると血液の逆流が起こり、うっ血が生じて血管の拡張や蛇行することによりコブができます。これが下肢静脈瘤です。下肢静脈瘤の治療には圧迫療法（弾性ストッキング）とレーザーなどの手術をする治療法があります。



こんな症状があったら下肢静脈瘤かも…

- ◇足がむくみやすい・だるい・重い・疲れる・ほてる
- ◇歩行時もしくは就寝中に、こむら返り（足がつる）を起こすことがある
- ◇かゆみ・皮膚硬結・皮膚炎や湿疹がある・皮膚が黒くなる・潰瘍ができています



- ★足のむくみとは…
血管から皮膚の下に吸収される以上に水分が出てきてしまう状態
息切れ・疲れやすさ・女性に多い・筋肉が少ない(ふくらはぎは第二の心臓)・立ち仕事・座り仕事
- ★むくみ改善…
- ・足をよく動かす
 - ・弾性ストッキングの着用
 - ・足をグーパーする ・ももを上げる ・足を押す
 - ・健康ゆすり(貧乏ゆすり) ※2~3センチ足を上げ下げも効果的
 - ・弾性ストッキングは足首、ふくらはぎを圧迫する事により心臓へ静脈血を押し戻す効果あり

思い当たる症状がある場合、心臓血管外科までご相談下さい。