

# 高原の四季

～風の香り～

2018年

No.23

## 熱中症について

内科医師 古川 正愛

毎年この時期になると熱中症のニュースが報道されていますが、熱中症とは「高温の環境下で、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破たんしておこる障害」のことです。  
「暑すぎると起きる」「死ぬ可能性がある」「予防が可能である」事を覚えておいてください。

### 熱中症はいつ起きやすいのでしょうか？

急に暑くなったとき（梅雨の合間や、梅雨明けすぐ）です。  
体が暑さに対応できていないので、梅雨明けの7-10日間程度は気を付けましょう。

### 暑さは何で決まるのでしょうか？

気温、気流、湿度、輻射熱（ふくしゃねつ）で決まります。  
例えば、暑くても、湿度が低いとしんどくなかったり、道路の照り返しが強い時はしんどいことなどあります。  
これは天気予報だけ見ても分からないので、暑さ指数「WBGT 値」というものが開発されています。

### WBGT 値 ～環境省のホームページを見よう～

<http://www.wbgt.env.go.jp/>「環境省熱中症予防情報」  
WBGT 値とは気温・気流・湿度・輻射熱の4要素を取り入れた「暑さ指数」です。「〇〇℃」と表示されますが、実際の気温とは異なります。この値が31℃を超える場合は、その場所にいないほうが良いです。

### どうすれば熱中症を防げるのでしょうか？

熱中症の治療は、水分、塩分の補給、冷却のみです!!  
なので、予防がとて大切で。  
基本的には「熱中症にならない環境」にすることが大切です。クーラー・扇風機などで気流を作り、涼しく感じるように気をつけ、また遮光・断熱材の利用などで室温を上げない工夫が必要です。

### 熱中症になってしまったら？

熱中症の症状と重症度

重症度	症状
第一度 (周囲の対応で十分回復する)	こむら返り、立ちくらみ、大量の発汗
第二度 (水分摂取が無理なら医療機関へ)	頭痛や気分不良、吐き気、倦怠感、虚脱感
第三度 (すぐ医療機関へ)	意識障害、けいれん、手足が動かない、高体温



WBGT 値	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。



### 水分・塩分を補給しよう！

経口補水液をつくっておきましょう。

湯冷まし1リットルに対して  
砂糖 40g(大さじ4と1/2)  
塩 3g(小さじ1/2)  
必要に応じてレモン果汁など

### 太い血管を冷やそう！

首・脇の下・足の付け根などに太い血管があります。保冷材や氷嚢・濡れタオルなどでその部分を冷やしてください。

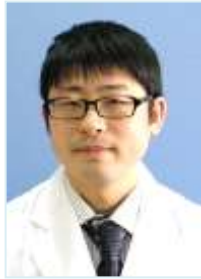


熱中症で人は死ぬかもしれない「死に至る病」であるという認識を持ってください。  
熱中症は予防が大事です。環境への気配りが最優先ですが、どうしても暑い所で作業する時は、頑張りすぎずに、こまめに水分を取るようにしましょう。  
救急車を呼んだ後も体を冷やしたりして少しでも体温を下げるようにしましょう。

このたびの西日本地域の大規模災害で被災された方々には心からお見舞い申し上げます。  
また、復興にご尽力されている皆様には、安全に留意されご活躍されることをお祈りいたします。  
一日も早く平穏な生活に戻られることを心からお祈りいたします。

神石高原町立病院 職員一同

## 医師紹介



内科医師 やまなか ようすけ  
山中 陽介

やまなかようすけ  
4月から神石高原町立病院に赴任しました山中陽介です。  
出身は広島市内です。  
2018年3月までは庄原赤十字病院で内科医をしておりました。  
以前は胃カメラや腹部超音波検査など消化器を中心とした診療を行って  
おりましたが、東洋医学の勉強もしておりますので、漢方治療等に興味  
がありましたら是非御相談をいただければと思います。

## 病院でデイしていますよ！

毎週火曜日の外来で行っている「病院でサロン」に対抗して、入院患者様にも  
体操や歌などで元気になっていただく「病院でデイ」を始めました。  
そこで参加者の井上さんにインタビューしてみました。



Q：井上さん「病院でデイ」はどうですか？

☺：毎回楽しみにしとるよ。呼んでくれてならいつでもいくよ

Q：なにが楽しいですか

☺：歌も体操もスキ。私は塗り絵が好きじゃねーえ

最後のお茶もおいしいね

楽しみにしていただいて、スタッフみんなもうれしいです。  
笑いながら元気になりましょう！



古川先生  
も参加

## 部署紹介 ~医局~



医局のカンファレンス風景をご紹介します。  
医局では、医師が全員集まって患者様の情報交換を  
行い医師間で情報を共有しています。  
患者様の病状や状態について、モニターに映し出し  
て話し合いを行っています。

### 地域包括ケア病床について

当院では、一般病床、療養病床に加え『地域  
包括ケア病床』（2階病棟 15床）を開設し  
ました。

地域包括ケア病床とは、急性期での入院治療  
を終了したものの、すぐに在宅や施設へ移行  
するには不安のある患者様に対し、在宅復帰  
に向けて体調の経過観察、リハビリや退院支  
援を行うことを目的とした病床です。

在宅復帰に向けて、主治医、看護師、療法士、  
医療ソーシャルワーカー等の担当スタッフ  
が協力して患者様の支援を行います。

### 病院理念

地域の皆様に愛され信頼される地域に開かれた  
病院の構築

### 基本方針

- 1.良質で安全な医療を提供します
- 2.保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特性に  
合った切れ目のない医療を提供します
- 3.患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療  
を提供します

# 職員紹介

むらかみ ひろまさ  
事務次長兼医事課長 村上 裕昌



5年ぶりに町立病院へ戻ってきました。これまでの経験を活かし、一刻も早く戦力となり頑張っていく事は勿論ですが、地域の皆様と交流を深め、信頼される病院を目指してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

かど えい  
薬剤科長 角 英



昨年6月から、ベテラン新人として勤務させていただきました。仕事に少し慣れてきたところですが、まだまだ至らない事ばかりです。今年も、豊かな自然を楽しみながら、明るい薬剤科を目指します。宜しくお願い致します。



わかばやし まみ  
総務課長 若林 眞美



病院を陰で支える「縁の下の力持ち」のような存在である総務課の課長として3月から勤務させていただいております。病院の運営がスムーズに動き、また職員の働きやすい環境を整える事を目標とし日々奮闘しております。よろしくお願い致します。

くりのぶ ひろし  
主任薬剤師 栗延 浩志



以前1年ほど在籍していましたが、2年ぶりに町立病院への勤務となりました。そろそろ福山から神石に上ってくるのも400回を越えるところです。どうぞよろしくお願い致します。

こうだ あけみ  
2階病棟看護師長 幸田 明美



4月より2階病棟看護師長として勤務させて頂いております。一般病床と地域包括ケア病床の混合病棟です。スタッフと協力して、患者様、ご家族様方への支援に力を入れていますので、今後ともよろしくお願い致します。

ごとう ゆかり  
3階病棟看護師長 後藤 由香



4月から3階病棟看護師長になった後藤です。どうぞよろしくお願い致します。食事前に嚥下体操や床にしっかり足をつけて食べる事は誤嚥予防になります。その取り組みをスタッフ全員が行なっています。患者様の療養生活がより快適に過ごせるように支援していきます。

みなみ まさこ  
2階病棟主任 南 正子



4月から2階病棟主任として働いています。県病院の頃から住民の皆様や職員の方々にお世話になりながら現在に至っています。不慣れな面も多々あると思いますが、自分なりに頑張りますのでよろしくお願い致します。



たにかけ だいすけ  
2階病棟看護師 谷掛 太輔



春に国家試験に合格し、神石高原町にきました。今は目の前の課題を1つずつクリアして、出来ることを増やして行っています。患者様に元気と笑顔を与えられるように日々努力していきます。美味しい物情報待ってます

いけだ ひろまさ  
3階病棟看護師 池田 弘雅



4月から神石高原町立病院で働く事になりました。一生懸命がんばります。よろしくお願い致します。



いわきり まゆみ  
外来看護師 岩切 麻由美



今年、学校を卒業し、看護師として4月から外来と透析で勤務させていただいております。まだまだ未熟ではありますが、地域の皆様のお役に立てるように努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

あかさわ のりこ  
総務課事務員 赤澤 範子



3月から総務課に配属になり、上司先輩方はじめ皆様に助けられてがんばっています。子供のころから慣れ親しんできた場所で働けることがうれしいですし、どこか居心地の良さも感じています。よろしくお願い致します。

# 平成30年度担当医配置表

診察開始時間：8：30開始

(※9：30開始・※10：00開始・※13：00開始・※13：30開始)

平成30年4月1日～

		月	火	水	木	金
内科 (再診予約制)	1診	原田	阿嶋	原田	原田	阿嶋
	2診	古川	服部	古川	服部	服部
	5診		山中		山中	
外科		広島大学	※内藤			広島大学
総合外来		山中	診療支援医師 (第1・3週)	広島大学	古川 (第1・3・5週)	診療支援医師 (第1・3週)
			広島大学 (第2・4・5週)		阿嶋 (第2・4週)	漆谷 (第2・4週)
					原田 (第5週)	
脳神経外科 (予約制)				※寺岡理事長 (第1週) *		
眼科		※広島大学				
整形外科						※世羅中央病院 (第1・3週)
						県立広島病院 (第2・4週) *
呼吸器内科 (予約制)			広島県 (第2週) *			
もの忘れ外来 (予約制)		※服部				

注意：総合外来は担当医師の変更がある場合があります。★診察日が変わる事があります

診療受付時間	午前8時から午前11時30分まで(※急患については随時受付いたします。) 整形外科(第1・3週)のみ受付時間午後13時～16時まで
診療時間	午前8時30分～午後5時
休診日	土曜、日曜、祝日、年末年始(12月31日～1月3日) ※急患については随時診察いたします。
受付場所	1階受付窓口
診察に必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>保険証・医療受給者証</li> <li>初診の方は、保険証等を必ず受付に提示してください。</li> <li>また、毎月1回は保険証等を受付に提示してください。</li> <li>保険証等などに変更があった場合には、その都度提示してください。</li> <li>※保険証等の提示がない場合は、保険診療ができない場合がありますので、ご注意ください。</li> <li>診察券(初診受付時に発行します。)県立病院当時の券をお持ちの方も持参ください。</li> <li>新しい券と交換致します。</li> <li>紹介状をお持ちの場合は、受付と一緒に提出してください。</li> </ul>
その他	<p>当院では予約診察を行っております。予約については、各診療科へお尋ねください。</p> <p>なお初診の扱いは、初受診及び受診後一ヶ月以上、再受診・予約の記録がない状態になります。</p> <p>予約の新規・取り直し・変更などは午後14時～17時にお電話でお受けしております。</p>
病棟の面会時間	<p>2階病棟 11:00～13:00 15:00～20:00 / 3階病棟 08:00～20:00</p> <p>当院では入院患者様のプライバシーの保護のため、病室に名前を表示しておりません。</p> <p>お越しの際は、病院窓口およびナースステーションでご確認ください。</p> <p>また、電話でのお問い合わせについてもお答えしておりませんので、事前に患者様のご家族等に、面会の有無をご確認ください。ご協力お願い致します。</p>
面会制限について	<p>当院では入院中の患者様を感染症から守るために、面会される方の健康チェックを皆様にお願ひしております。発熱等の症状が有る方の面会にご遠慮させて頂く事が有ります。</p> <p>また、インフルエンザや感染性腸炎等の流行シーズンには、流行状況に応じて面会者を親族のみに制限や、中学生以下のお子様の面会をお断りさせて頂く事が有ります。</p> <p>面会の際には面会許可書をお渡しますので、1階の受付に必ずお立ち寄りください。</p> <p>面会制限についてご不明な点がありましたら、事前にお電話などでご相談ください。</p>



## 外来案内【巡回診療】

豊松地区診療  
毎週火曜日の午後1時45分～3時  
住所：神石郡神石高原町下豊松741番地(役場豊松支所)

油屋地区の巡回診療  
第3木曜日の午後2時～3時  
油屋集会所にて診療を行っています



発行責任者： 病院長 原田 亘 〒720-1522 神石郡神石高原町小島 1763-2 神石高原町立病院  
TEL0847-85-2711 FAX0847-85-2754 <http://www.youseikai-grp.jp/jth/>