



かしま

ほっと
HOT
ほっと
hot

通信

5月号 Vol.304

平成30年(2018年)5月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
■発行/社団法人養生会

〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで
k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。



巻頭特集

「行楽シーズン到来!

スポーツを楽しむためにも
熱中症対策は万全に」

糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

『第4回かしま病院

認定看護師による勉強会』のお知らせ

コラム ひんがら目(131)

『注意力の散漫な高齢者が、
注意力を集中させすぎて、失敗しました』
呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信



社団法人養生会の入職式が、4月2日(月)に執り行われ、
21名の新人が養生会の仲間に加わりました。

巻頭特集

行楽シーズン到来! スポーツを楽しむためにも 熱中症対策は万全に



めまい、頭痛、吐き気などがみられる。
脱水による症状で、脱力感、倦怠感、

(2) 熱疲労



皮膚血管の拡張によって血圧が低下、
脳血流が減少しておこるもので、めま
い、失神などがみられる。顔面蒼白
となり、脈は速くて弱くなる。

(1) 熱失神



熱中症とは暑い環境で発生する障害
の総称で、4つの病型があります。

1 知って防ごう熱中症

スポーツ活動中の 熱中症予防

8カ条

- 1、知って防ごう熱中症
- 2、あわてるな、されど急ごう救急処置
- 3、暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 4、急な暑さは要注意
- 5、失った水と塩分取り戻そう
- 6、体重で知ろう健康と汗の量
- 7、薄着ルックでさわやかに
- 8、体調不良は事故のもと

今年、全国的に短い春でした。例年より桜も早く咲き、
関東や西日本などでは、4月中旬に真夏日になった地域
もありました。いわき市でも3月末頃から急に暖かくなり、
行楽にスポーツに農作業にと、外での活動が増えていること
と思います。急に暑くなると、身体の順応が上手く出来ず、
体調を崩したり熱中症になることも少なくありません。
しっかりと対策をして、行楽シーズンを楽しんでください。

(4) 熱射病

体温の上昇のため中枢
機能に異常をきたした状
態で、意識障害(反応が
鈍い、言動がおかしい、
意識がない)がおこり、死亡率が高い。



(3) 熱けいれん



大量に汗をかき、水だけを補給して
血液の塩分濃度が低下した時に、足、
腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれ
んがおこる。

2 あわてるな、 されど急ごう救急処置

万一の事態に備えて、救急処置を覚えておきましょう。

(1) 熱失神、熱疲労の場合

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合は、病院に運び点滴を受ける必要があります。



(2) 熱けいれんの場合

生理食塩水(0.9%)を補給すれば、通常は回復します。



(3) 熱射病の場合

死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながらか集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。迅速に体温を下げて意識を回復させることが重要です。体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、くび、腋下、足の付け根な

ど太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。循環が悪い場合は、足を高くし、マッサージをします。意識障害は軽いこともありですが、応答が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考慮して処置しましょう。



3 暑いとき、 無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には、気温・湿度・風速・輻射熱(直射日光など)が関係します。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので注意が必要です。また、激しい運動であるほど熱の発生も多く、熱中症の危険性が高まります。環境条件に応じた運動・休息・水分補給の計画が必要です。

4 急な暑さには要注意

暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ(暑熱順化)が関係しています。梅雨の合間や梅雨明けの蒸し暑い日、夏の初めや合宿の初日などは、熱中症になりやすいので注意が必要です。急に暑くなった時は運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間、軽い短時間の運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

5 失った水と塩分を 取り戻そう

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補給しないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。また、汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れるため、水分の補給には0.1~0.2%の食塩水が適当です。



6 体重で知ろう 健康と汗の量

毎朝起床時に体重を計ると、疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動前後に体重を計ると、運動中に失われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下するので、体重減少が2%を越えないように水分を補給しましょう。



7 薄着ルックで さわやかに

熱中症予防のために、暑い時は、軽装で素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で直射日光がある場合は、帽子を着用しましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がし、円滑な体温調節を助ける工夫が必要です。

8 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症になりやすくなります。疲労、



発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときは無理に運動しないことです。また、体力の低い人、暑さになれない人、持久力の低い人(循環機能も低いので暑さに弱い)、肥満の人(学校管理下の熱中症死亡事故の7割は肥満の人)は、特に注意が必要です。

付録 熱中症予防のための運動指針

この指針は、熱中症予防8ヶ条を踏まえた上で、実際にどの程度の環境温度でどのように運動したら良いかを示したものです。環境温度はWBGT(湿球黒球温度)を標準とします。WBGTは、人体の熱収支に影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って求めます。表には、現場でWBGTを測定できない場合のために、これに相当する湿球、乾球温度も示してあります。湿球温度を用いる場合は、乾球温度も参考にします。乾球温度を用いる場合は、湿度が高ければ1ランク厳しい環境条件の注意を採用します。

WBGT (℃)	湿球温 (℃)	乾球温 (℃)	運動は 原則中止
31	27	35	WBGT31℃以上では、皮膚温度より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことはできない。特別の場合以外は運動を中止する。
28	24	31	熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走などは避ける。体力の低いもの、暑さに慣れないもの運動中止。運動する場合は積極的に休息をとり、水分補給を行う。
25	21	28	熱中症の危険が増すため、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意しながら、運動の合間に積極的に水分を補給する。
			通常は熱中症の危険は少ないが、水分の補給は必要。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意する。

WBGTの算出方法 屋外: WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度
屋内: WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度



第4回 かしま病院

認定看護師による勉強会

内容 摂食嚥下障害のケアを知ろう

講話内容予定

「摂食嚥下障害の原因と症状」
「食事場面の観察と介助方法」
「とろみ剤の使い方(演習)」

講師 摂食・嚥下障害看護認定看護師
青木美枝子



日時 平成30年 5月 16日(水)
18時00分～19時00分

会場 かしま病院
コミュニティーホール

対象者 主に医療、看護、介護に
携わっている方。

参加には事前の申込が必要です。

たくさんの皆様のご参加をお待ちしています。

かしま病院の認定看護師が講師を務める、病院、診療所、施設などの現場で役立つ実践的な内容が盛り沢山の勉強会です。興味をお持ちの方は、
かしま病院地域医療連携室
(TEL0246-76-0350)
までお問い合わせください。

糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

糖尿病療養をサポート!

～糖尿病療養指導士～

今回の糖尿病教室では、糖尿病自慢と題しまして、患者さん自身の療養生活での頑張りを思うがままお話ししていただきました。

患者さん参加型の教室とさせていただいたことから、患者さん方の活発な意見交換、体験談を教えていただき私達も大変勉強になりました。教室の中でも聞かれた事ですが、自己管理のための具体的な知識を得て必要な技術を習得しても、実際の生活に活かすことが出来ず、血糖コントロールが不良となったり、合併症の出現に悩んだり様々な問題を抱えている患者さんが多くいらっしゃいます。

私達療養指導士はそのような患者さんに寄り添い、自己管理が継続して上手に行えるよう力になればと考えております。今後も糖尿病療養に関する知識や情報をお伝えしていきたいと思っておりますので、糖尿病教室へ多くのご参加をお待ちしております。

DMサポートチーム
看護師 早瀬 美和子



1月25日に福島に出張したとき高速バスの中でスマートフォンを落としてしまい、大慌てしましたが、福島駅東口の福島交通の窓口に着いていて事無きを得ました。日本人の公徳心に感謝するとともに、自らの注意力の散漫さを反省し、今後は注意を倍化させようと決意しました。

ところが、また失敗をしました。3月15日に再び県医師会の仕事で福島に出張しました。曜日も時間も同じ高速バスに乗り福島駅東口で下車しました。前回の失敗がありましたのでスマホはしっかりと確認して降りました。会議前の時間を過ごすため地下の連絡路を西口に向かいました。歩きながら、今回は注意したから安心だと思いつつ、スマホは大丈夫、財布は大丈夫、小銭入れは大丈夫……とのんきに確認をしていたと、「あれ!」。右の尻ポケットが空っぽであることに気づきました。またやってしまいました。

小銭入れが見当たりません。小銭入れとはいえ、幾種類かのカードも入れていました。バスはすでに出発しています。それでも、帰るまでにみつければ幸運だと思い、回れ右をして福島交通の窓口に向かいました。2ヶ月足らず前にスマホでお世話になったばかりなので、気恥ずかしい思いはありましたが、意を決して窓口相談をしました。時刻と座席の位置などを説明しているうちに、窓口係の方がぬすっと見覚えのある小銭入れを差し出して下さいました。これには驚きました。どうしてこんなに早く届いているのだらう?不思議でした。係りの方は平静の面持ちで手渡しして下さいました。

ひんがら目(131)



前回は重要な落し物であったので、駅の売店でお菓子を買って感謝の気持ちを表しましたが、2度目はひっそりと受け取りました。

こんなに早く届いたところを見ますと、運転手の方が、多数の乗客が降車した停留所では、立ち去った座席に忘れ物がないか確認の作業を行ってくださっているのだと確信しました。安全運転だけでなく乗客への細やかな心配りに感激しました。

嘗て、高齢者の運転免許更新の講習を受けた際、講師の方に、「高齢者は、歩行者や自転車に気をつけて運転してください」と教えられたことがあります。それまで、ゴールド免許でしたが、これからは歩行者や自転車にもっと気をつけようと自戒しましたところ、講習会後1ヶ月して交通事故を起こしてしまいました。右方から自転車を引きいて歩いて来た老人に注意して交差点を右折したところ、左方から高速で走ってきた乗用車に気づかず衝突しました。左方は緩やかなカーブであったため発見が遅れました。相手手が優先道路であったため責任はこちらにありました。

高齢になり、集中力が衰えますと、ある1点だけに集中しますと他のことには気づけなくなりかえって危険なことがあります。バランスよく注意力を発揮することが重要です。それが出来なくなるときには運転などの危険行為からは退かないといけません。医療行為も、若いときと違い目配りが疎かになりやすいので、医師不足の中とはいえ危険なことは自覚しないといけません。また、周囲の方々からの忠告には謙虚に耳を傾けなくてはなりません。忠告に感謝をし、安全な老後でありたいものです。

(呼吸器科 部長 山根 喜男)

ひんがら目(131)は、高齢者の運転免許更新の講習を受けた際、講師の方に、「高齢者は、歩行者や自転車に気をつけて運転してください」と教えられたことがあります。それまで、ゴールド免許でしたが、これからは歩行者や自転車にもっと気をつけようと自戒しましたところ、講習会後1ヶ月して交通事故を起こしてしまいました。右方から自転車を引きいて歩いて来た老人に注意して交差点を右折したところ、左方から高速で走ってきた乗用車に気づかず衝突しました。左方は緩やかなカーブであったため発見が遅れました。相手手が優先道路であったため責任はこちらにありました。

ようこそ 家庭医療へ!

～いわきに生きる家庭医療への挑戦～

第99回 世界最高峰の家庭医Chris van Weel先生が いわき再来!

診療部 石井 敦



2012年3月11日。震災から1年経過した日にWonca(世界家庭医療機構)元会長のChris van Weel先生御夫妻が、オランダからいわき市を訪問してくださいました。嬉しいことに、いわき訪問に先立ち、映画「フラガール」を観て、フラガールが生まれた街「いわき」の予習はバッチリの様子でした。津波による被害が甚大だった豊間地区や、当時とても閑散としていた永崎海岸をご案内したところ、Chris先生は「とても印象的」と感想を語ってくださいました。

その後、スパリゾートハワイアンズに移動し、グランドポリネシアショーを鑑賞していただきました。ショーの内容は、構成も踊りも非常に素晴らしく、震災以前よりも洗練されていると感じました。それは単に技術的なことではなく「お客さんたちに極上の一瞬を!」という熱い想いが、そしてショーを提供している側の一人ひとりが、本気で楽しんでいるのがピンピン伝わってきました。Chris先生御夫妻も、ショーを極めて熱心に感慨深く鑑賞されている様子でした。いわきでフラガールが踊り続けていることの意義について、何をどこまで正確にご理解していただけたかは分かりませんが、いわきの人々の熱い心意気だけは、ちゃんと伝わったものと確信しました。

先の訪問から更に6年余りの歳月が経った2018年5月2日。Chris先生が再びいわきを訪問してくださいました。今回の訪問の目的は、福島県立医科大学 医学部 地域・家庭医療学講座の教育拠点の一つであるかしま病院への視察&教育・指導でした。地域に根差した病院として、中山元二先生が創設し、中山大先生が承継し、

いわきの地域包括ケアシステムの中で面倒見の良いハブ的な役割を果そうとしているかしま病院の多職種・多施設連携のシステムに「ユニークで最先端」と、大変ご興味を持たれている様子でした。

また、渡邊聡子先生は、自身の外来症例の振り返りにおいて、世界最高峰の家庭医から贅沢にもマンツーマン指導を受ける幸運に恵まれました。Chris先生とのディスカッションを通して、制度・医療事情が違っても、家庭医療の原理に則ったケアがいかに重要であるかを再認識し、国や文化を超えた患者中心の医療の方法の普遍性について深い学びを得ることができたようです。

私たちは、このような貴重な機会に恵まれた幸運に感謝しつつ、ますます自信と覚悟と確信をもって家庭医療の実践・教育・研究に邁進してまいります。あまりにも感慨深く、また、かしま病院ご滞在3時間余りとかかなりの強行軍で、今回の証拠写真を撮りそびれてしまいましたので、2012年のご訪問時の写真を添えます。



▲後方右から2番目がChris先生、前方左端が当時まんまるだった筆者

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



リハビリテーションの職種について

前回は、リハビリテーションについてお話しましたが、今回はリハビリテーションの職種について詳しくお話していききたいと思います。リハビリテーション(以下、リハビリ)と聞くとみなさんはどういう仕事を思い浮かべ

ますか。

リハビリでは病気やけが、加齢などによって、日常生活動作やコミュニケーション機能が障害されてしまった時に、治療、支援をしていきます。リハビリ専門職には、理学療法士(Physical Therapist: PT)、作業療法士(Occupational Therapist: OT)、言語聴覚士(Speech Therapist: ST)があります。PTは立つ、座る、起き上がる、歩くなどの基本的動作の回復を主な目的とします。運動、マッサージ、電気、温熱などを使って筋力を強化し基本的動作能力

の回復を図っていきます。いわば「運動のスペシャリスト」です。OTは日常生活動作をスムーズに行うことを可能とし、社会での能力回復を目的とします。食事、排泄、入浴や着替えなどの日常生活活動(ADL)を用いて能力・機能の回復を図っていきます。こちらは、「生活動作のスペシャリスト」です。最後にSTです。STは言語や発声・発音、聴覚、認知などの機能が損なわれておこるコミュニケーション障害や食べたり飲み込んだりすることなどに困難がある摂食・嚥下障害を支援する「話す・聞く・食べるのスペシャリスト」です。それぞれ分野は違いますが、協力して患者様や家族様を治療・支援していきます。

今年もかしま病院には、新しいリハビリスタッフ8人が加わりました。どうぞよろしくお願いいたします。

言語聴覚士 山野辺歩実



4月から入職した新人のみなさん

かしま荘通信

入社式・辞令交付式

4/2(月)



4月2日(月)午後1時45分より、かしま荘に於いて入社式及び辞令交付式が執り行われ、新入職員を含む全職員に辞令が交付されました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

時間 10:00~10:30

会場 かしま病院外来棟会議室

・5月2日(水)

・7月4日(水)

家庭医療セミナー ～実践家庭医塾～

時間 19:00~20:00

会場 かしま病院コミュニティーホール

・5月17日(木)

ゆる体操教室

時間 1回目 13:30~14:30

2回目 15:00~16:00

会場 かしま病院コミュニティーホール

・5月19日(土)

乳がん患者のつどい アイリスの会

時間 14:00~15:30

会場 かしま病院コミュニティーホール

・5月16日(水)

・6月20日(水)

・7月18日(水)

認定看護師による 勉強会

時間 14:00~15:30

会場 かしま病院コミュニティーホール

・5月16日(水)

・7月18日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。