

## ドクター紹介



呼吸器内科: 中村 祐介



神経内科: 西平 崇人

平成 26 年 4 月より毎週火曜日の呼吸器内科外来を担当させていただくことになりました。普段は栃木県壬生町にある獨協医科大学病院の呼吸器・アレルギー内科にて仕事をさせて頂いております。肺炎やCOPD、喘息、間質性肺炎などの呼吸器疾患を中心に多くの患者様を精一杯診させていただきますので、宜しくお願い致します。

平成 26 年 4 月より神経内科の西平先生、毎週火曜日の外来診察になりました。宜しくお願い致します。

## 地域包括ケア病床のご案内

平成26年6月1日より2階南病棟は一般病床(10床・一般病棟入院基本料10対1)と地域包括ケア病床(24床・地域包括ケア入院医療管理料1)の2種類の病床となりました。新たに始まった地域包括ケア病床は在宅復帰に向けて医療管理、診療、看護、リハビリなどを行うことを目的とした病床です。

### リハビリテーション



入院前と同様の生活が送れるようにリハビリ支援をしています。

理学療法士 副主任: 須黒政樹

### 担当職員紹介

### 医療相談員



相談室は交替制で土日祝日も対応可能です。

医療ソーシャルワーカー: 武藤仁哉

# 病棟 新師長・主任紹介

## 南2F 一般病床・地域包括ケア病床

6月1日から一般病床10床、地域包括ケア病床24床となり、他部署と協力体制を持って患者様が安心して在宅退院できるようスタッフ一丸となり頑張っています。



師長: 山端早苗(中央)

主任: 児島泉(左)、藤原幸恵(右)

## 北2F特殊疾患病棟

北2階病棟ではある程度、落ち着いた時間の流れの中で、一人一人の患者様に接する事が出来ます。自らの看護師人生を見つめ直すと共に看護の原点に戻り日々業務に励んで行きたいと思えます。 **川島師長**



師長: 川島定雄(左)

主任: 野木村栄子(右)

3年間一般病棟で働いて来ました。今回また北病棟に戻って来ることになり、改めて北病棟の良い面や見直さなければならない点に気づきました。スタッフみんなにこれらを伝え、協力し合いながら患者様が安心して療養できる病棟を作って行きたいと思っています。 **野木村主任**

## 北3F回復期リハビリテーション病棟

3月より特殊疾患病棟から回復期リハビリ病棟に異動となり、初めは戸惑いもありチーム、患者様にご迷惑をおかけしました。回復期リハビリ病棟は医師、リハビリスタッフ、病棟スタッフ、ソーシャルワーカーの連携により患者様の在宅での生活動作が出来るように努力していきたく思います。 **根本師長**



師長: 根本瞳(右)

主任: 小林さとみ(左)

微力ながら、自分にできる事を少しずつ、行っていきたく思います。 **小林主任**

# 熱中症について

内科 小野 立

6月某日、いつものように、ナースステーションを出て朝の回診に出ようとしている時でした。病院広報部より、熱中症についての文章を書くように依頼されました。正直「ゲンナリ」でしたが、「こんな機会でもなければ」、と思い直し、熱中症について勉強してみました。

分かったことは、次の二つです。

- ① 人間のからだ、すげえ！
- ② 熱中症のしくみが分かれば、熱中症は予防できる！  
でした。

まず、ヒの体温調節のしくみからいきますね。

我々の身体は、常に熱を作っています。これ、産熱というんです。（自動車のエンジンがかかっているれば、エンジン熱いですよね。あれと同じです。）産熱だけだと、身体がオーバーヒートしちゃうので、当然、身体には体温を下げるしくみもあります。これ、放熱というんです。放熱には次の二つの方法があり、我々は熱を下げています。

- ① 皮膚直下の血管を拡張させることで、皮膚直下の血流を増やし、外気（空気）で血液を冷やす。しかし、これは、外気温が体温以上の時、つまり気温37度以上なら効果ありませんよね。
- ② 身体から汗をだして、その汗が身体から蒸発するときに、身体から熱が奪われる働きを利用する。これは「気化熱」とよばれます。この気化熱でも、我々は体温を下げるができるのです。お風呂上がりに、「はやく身体ふかないと、風邪ひくよ」と言われましたよね。身体が濡れたままだと、身体の表面の水分が蒸発するときにどんどん体温が奪われて、体温が下がってってしまうんです。あれです。でも湿度の高い場所、例えば城沼や多々良沼付近や、館林記念病院内でも湿度が高すぎると、汗は流れ落ちるだけで蒸発しなくなりますよね。すると、発汗からの気化熱による体温の低下はできなくなるんです。

この産熱と放熱のバランスが崩れた時、「熱中症」になるのです！

では、いよいよ熱中症のしくみをみていきます。

館林市民の皆さま、館林は日本一暑い土地であり、我々の体温も上がっていきます。また、ゲートホール・草取り・肉体労働など、身体を動かすことで筋肉でたくさんの熱が作られ、体温は上がっていきます。



すると、身体は皮膚直下の血流を増やし体内の熱を身体の外に逃がそうとします。



すると、血流が身体全体に行きわたるため、一時的に脳への血流量が減り、めまいや立ちくらみを起こしたり意識消失を起こすことがあります。これは「熱失神」と呼ばれます。



しかし、残念ながら、昨年館林は39度以上を記録したため、皮膚血管拡張だけでは、体温は下げることができません。こんな時、我々は汗をかいて体温を下げようとします。



汗をかくと、だんだん体内の水分が減少していきます。この時、十分に水分をとらないと、脱水状態になります。この脱水状態が続くと、全身倦怠感、嘔吐、頭痛などの症状がみられるようになります。これは「熱疲労」と呼ばれます。



汗の中には、ナトリウム、つまり塩分が含まれています（だから汗はしょっぱいんですね。）

そのため汗をかいた時に、水だけを飲んで塩分を補充しないと、身体の中の塩分が不足してしまいます。ナトリウムは筋肉の収縮を調節する役割があるため、ナトリウムが足りないと手足がつるなど、筋肉のけいれんを引き起こすことがあります。これが「熱けいれん」と呼ばれるものです。



脱水と体温上昇がさらに進むと、体温調節のしくみが追いつかなくなり、脳に影響がおよび、倒れたり、意識障害をきたすことがあります。これが「熱射病」であり、身体にとって非常に危険な状態になるのです。

次に、熱中症の予防について。熱中症予防の8か条を記します。

**第1条:**直射日光をさえぎります。

屋外では帽子をかぶります。室内にいる時には、すだれ、カーテン、植物などを置き、直射日光の室内への侵入をさえぎります。

**第2条:**風通しをよくします。

窓を開ける時には、一か所だけあけるのではなく、風がとおるように反対側も開けて、風のとおりをよくします。

**第3条:**涼しい服装にします。

明るい色で、軽く、風通しが良い服をきます。特に、汗を吸って、服の表面からその汗を蒸発させる機能がある化学繊維などもよいです。

**第4条:**こまめに水分補給をします。

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが大切です。汗をかくためには、身体にしっかりと水分が補給されていなくてはなりません。汗の成分である、水分と塩分を適切に補給する必要があります。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに少しずつ飲むことがポイントです。例えば、小さなコップ1杯(200ml程度)を、起床時・朝食時・午前10時・昼食時・15時・夕食時・就寝前に飲むと、1日に1400ml摂取することができます。(心不全など水分制限のある患者様は、主治医と相談してください。)

**第5条:**冷たいシャワーを浴びます。

エアコンの無い環境で、体温を急速に下げる手っ取り早い方法は、水風呂や冷たいシャワーを浴びることです。いったんしっかりと身体を冷やすことでしばらくは快適に過ごすことができます。

**第6条:**保冷剤で身体を冷やす。

身体の中で太い血管のあるわきの下、首、足の付け根を冷やすと全身の体温が下がります。おでこを冷やすよりも効果があります。

**第7条:**暑さに備えた体力作りをする。

夏真っ盛りというわけでもない6月後半や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は見られます。この時期には、まだ身体が暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず、体温をうまく調節できないからです。普段から運動をして汗をかく習慣を身につけておけば、夏の暑さに慣れ、熱中症にもかかりにくくなります。まだ比較的涼しい季節から、速足のウォーキングなどの運動をして、汗をかく練習をしておきます。

**第8条:**十分な休養を。

暑さのために睡眠不足になると体力もなくなり、熱中症にかかりやすくなります。夜間エアコンを上手に利用することも大切です。

**以上、小野 立がお伝えしました。 暑い夏を上手に乗り切ってください。**

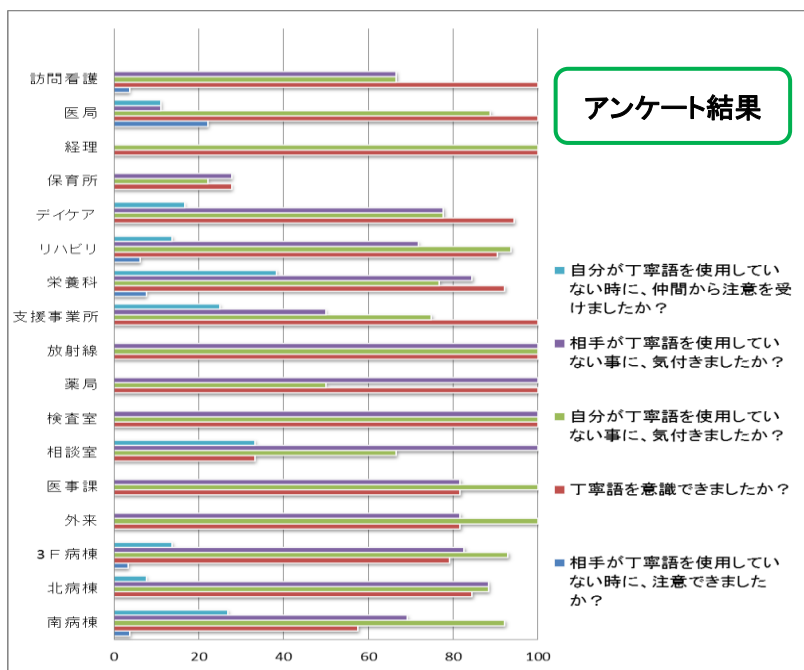
# 教育委員会接遇アンケート結果

「院内では心のこもった丁寧語で話しましょう」

この目標に対して年2回アンケートを実施しました。下のグラフは 2 回目の部署別アンケート結果です。

目標に向かって丁寧語を心掛けていましたが、自然に使えるようになるのはとても難しかったようです。

接遇の向上を図るためにも意識づけが必要と実感しました。



## 病院理念 「心に残る医療を提供する」

### 基本方針

1. 地域社会に開かれた病院
2. 当院を利用される方に安全・安心を与えられる病院
3. 常に新しい医療を提供する病院
4. 当院を利用される方達が気楽に利用しやすい病院
5. 当院を利用される方が満足を得られる医療を提供する病院
6. 職員をはじめ当院に関わる人達も満足を得られる病院

