

# 熱中症に要注意!

# まめなかの

発行責任者  
隠岐広域連合立  
隠岐病院長  
隠岐の島町城北町



夏は熱中症を起こす人が増加します。特に高齢者は、屋内で日常生活を送っているときにも注意が必要です。

## 熱中症を防ぐために

熱中症の発生は七、八月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。

○ 熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。

○ 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

○ 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



## 熱中症とは:

・ 高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

・ 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と体調がよくない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。  
「急に暑くなった日は注意!」

・ 屋外で活動しているときだけでなく、屋内で特に何もしていなくても熱中症を発症し、救急搬送されたり、死亡する事例が報告されています。  
「室内にいるときも注意が必要!」

### 熱中症の予防法

熱中症の予防には「水分補給と「暑さを避けること」が大切です！

### 水分・塩分補給



- ・こまめな水分・塩分補給（特に高齢者、子どもの場合、のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給をしてください）

### 熱中症になりにくい室内環境

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整が必要です。
- ・室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などの工夫も大切です）
- ・こまめな室温確認

### 体調に合わせた対策

- ・こまめな体温測定（特に体温調節機能が十分でない高齢者、子ども）
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用するよう心がけてください。

・保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却も大事です。

### 外出時の注意

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- ・天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控えましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら：

- 一、涼しい場所へ避難させる
- 二、衣服を脱がせ体を冷やす
- 三、水分・塩分を補給する



注意していただきたいこと  
・お願いしたいこと

### ①暑さの感じ方は人によって異なります！

- ・人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力（感受性）は個人によって異なります。
- ・自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて。万全の予防を心がけましょう。

### ②高齢の方は特に注意が必要です！

- ・熱中症患者のおよそ半数は高齢者（六十五歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。
- ・のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給したり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調節をするように心がけましょう

### ③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です。

- ・一人ひとりが周囲の人に気をくばり、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、発生を防ぐことができます。
- ・特に、熱中症への注意が必要な高齢者や子どもについては、周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

### ④節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください！

- ・夏期の電力不足に対して節電の取り組みが求められていますが、節電を意識しすぎると、健康を害することの多いようにご注意ください。
- ・気温や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。

厚生労働省ポスターより抜粋

# 新・職場紹介 「内視鏡室」編

新病院になり、機能アップ、効率アップした職場もあります。職場PRも含めて、各職場からの自己紹介です。今回は内視鏡室です。



- ・明るく、さわやかな対応を心がけています。お気軽に声をおかけください。
- ・経鼻での胃カメラをご希望の方は事前にお知らせくださいネ。

内視鏡室のご紹介をします。担当スタッフは八名（内専属二名）、医師五名です。内視鏡室では、主に胃カメラ、大腸カメラ、膵胆管鏡検査を行っています。

胃カメラは、口腔から咽喉頭、食道、胃、十二指腸を観察し、診断・治療を行います。癌の早期発見もでき、大きさによっては内視鏡的に切除できるため、患者さんの負担は軽減されます。検査当日の朝は、絶飲食で来ていただき、咽頭麻酔をします。カメラを医師が説明しながら挿入します。上手に受けるコツは、全身の力を抜き（特に肩と首）、気持ちを落ちつけることです。やさしい看護師（笑い）が側につきそいますので安心して受けてください。

大腸カメラは、大腸を観察し、診断・治療を行います。検査前に検査食を食べ二種類の下剤を飲んでいただき、当日の朝は絶食で来ていただきます。朝か

ら腸管をきれいにする薬を飲んでいただきます。検査開始は午後からになります。大腸ポリプは、ほおっておくと癌になるものもありますので早期に切除した方が良いと思います。大腸癌検診で便潜血陽性になった方は、一度大腸カメラをうけられることをお勧めします。また、排便の異常のある方は、担当医師に相談してください。昨年胃カメラ（受診者は1246名）で癌が見つかった人は21名、大腸カメラ（受診者403名）で癌が見つかった人は15名、ポリプ切除した人は118名でした。

胃がん・大腸がんは予防できるがんです。早期発見・早期治療を目指し、みなさま内視鏡検査を受けましょう。





# ドナー登録会開催!

隠岐で初めての、「骨髄バンクドナー登録会」が開催されます。

「骨髄バンク」とは、白血病や重症の貧血など血液の難病を治療するための一つの方法としてある、骨髄移植のための機関です。

隠岐では、現在様々な理由で献血ができない状況です。そのような中で、「骨髄バンク」の登録会が開催されるということは、すごく画期的なことです。

骨髄提供は、血液のガンと言われる白血病などの難病に立ち向かう有効な手段です。患者さんの命を救えるかもしれないところから「命のボランティア」とまで言われています。

具体的にはどんなことをするの? どうすれば登録できるの? いろいろわからないことがある

## 骨髄バンク



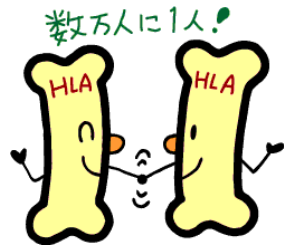
かもしれません。当日は、専門の医師や担当者が詳しく説明してくれます。

この機会に、ぜひご登録をお願いいたします。

**開催日時**  
8月3日(土)・8月4日(日)

**開催場所**  
ショッピングセンター サンテラス 1F 休憩スペース

※登録は、約10cc程度の採血で済みます。



## お見舞いの方へ

夏、物が腐れやすく食中毒のおこりやすい時です。

家庭や地域ではもちろんのことですが、病院内での発生は絶対避けなければなりません。

お見舞いにあたりましては、食料品、生もの等の持ち込みに十分ご注意をお願いします。

## ～安全は名前から～

ご来院の患者さまへ

当院には沢山の患者さまがいらっしゃいます。私たち職員は、皆さまに安全安心の医療を提供するため、お名前の確認の徹底に取り組んでおります。

お名前を何度もお聞きしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

## あとがき

富士山が世界遺産に登録されました。(今まで世界遺産でなかったの?)

三保の松原が、富士山の山城から離れた位置にあり、同じ富士山の括りではまとめられないということ、イコモス(ユネスコの諮問機関)から、三保の松原を除外するように要請がありました。松原から松原の景観は、文化的価値を持つものとして除外に反対する発言が相次ぎ、最終的には、三保の松原も含めた世界遺産登録となりました。各機関のあきらめない気持ちと日本人の精神が認められた結果でしょう。

隠岐の世界ジオパーク登録も、「あきらめない気持ち」をもつて「隠岐の人情」を分かち合ってもらえれば、登録はまちがいありませんネ。S

