



2013年 ～夏号～

じっとりと汗ばむ蒸し暑さに閉口する毎日が続きますが、皆様どのように過ごしてでしょうか？以前は「日射病」という言葉をよく耳にしましたが、今では室内でも油断できない「熱中症」という言葉を使うようになりました。家の中でもこまめに水分を取るようになしてください。猛暑のおり、どうかお体にお気をつけてください。

広報委員 上田順史・新谷篤

「ハチ刺されに注意！！！！！！」



検査課 戸塚寛子

夏にはハチが活動的になるため、ハチ刺されによるアナフィラキシーに注意する必要があります。アナフィラキシーとは、ハチ毒や食物、薬物等が原因で起こる急性アレルギー反応のひとつです。原因物質が体に入ると、数分から数十分以内に唇の痺れ、じんま疹、腹痛などの初期症状に続き、重症の場合には呼吸困難、意識障害などのショック症状となることがあります。

ハチ毒によるアナフィラキシーのうち、最も多いのはスズメバチに刺されることですが、スズメバチ以外のハチに刺されたときにもアレルギー反応が出現する可能性があります。日本では毎年30人前後の方がショック症状により死亡しています。

万が一、ハチに刺されてアナフィラキシーが出現した場合には、一刻も早く救命処置を行う必要があります。ところが、救急車の到着までに時間を要することも稀ではありません。こうした場合の対処法として、一般の方でも扱うことのできるエピネフリン注射液(商品名:エピペン)が販売されています。注射針が内蔵されており、安全キャップを外して太ももの前外側に強く押し付けるだけで、注射ができる仕組みになっています。

エピペンは処方医師に登録された医師のみが処方可能な製剤です。当院では処方できますので、診察時にご相談下さい。

「気をつけよう!!夏の食中毒」



栄養課 高橋 舞

現在、栄養課は管理栄養士2名、調理師1名、調理パート2名でお食事を作っております。今年の春から、バンバンジー風冷やし中華・塩タンメン・タンドリーチキン・牛肉巻き・手作りしょうまい・鶏トマトソースがけ等、新メニューを導入しました。患者様の治療をサポートすることはもちろん、日々の病院食に飽きがこないよう、またなによりも「おいしい」と思ってもらえるよう努めております。

さて、今年の夏は例年よりも厳しい暑さが続いていますね。この時期、お食事でお気をつけたいことは「食中毒」です。

気温と湿度が高くなる夏は、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすく、食材の腐敗も起こりやすい環境になっています。以下のポイントを守り、細菌の増殖を抑えましょう。

《食中毒予防の3大原則》

1. つけない

- ・調理の前、食事の前にはしっかりと手を洗いましょう。
- ・野菜や魚介類などの食材も流水で洗いましょう。
- ・生の肉や魚介類は、他の食品に触れないようにしましょう。
- ・調理器具は熱湯や漂白剤消毒して、常に清潔を保ちましょう。



2. ふやさない

- ・食材は、新鮮なものを選びましょう。
- ・冷蔵庫、冷凍庫を過信せず、食品に適した温度管理をしましょう。
- ・調理したものは、すぐに飲食し、余ったものは冷蔵庫へ。
- ・なるべく早く食べきりましょう。



3. やっつける

- ・食材はしっかり加熱しましょう。

ところが、どんなに気をつけていても食中毒になってしまうこともあります。また、同じものを食べても食中毒を起こす人と起こさない人がいます。これらは免疫力の差によるものです。細菌にとっては過ごしやすい時期ですが、私たち人間は暑さによる食欲や体力の低下を伴う時期です。体力の低下により免疫能力も低くなるため、十分な睡眠と食事を摂り、軽い運動などでストレスを解消し、体力を向上させましょう。



「5S活動について」



総務課 竹内 久人

みなさまも会社・学校等でお聞きしたことがある「5S活動」ですが、当院でも取り組んでいます。
整理・整頓・清掃・清潔・躰(しつ付)の5項目のローマ字での頭文字がSとなっていることから5S活動と呼ばれています。

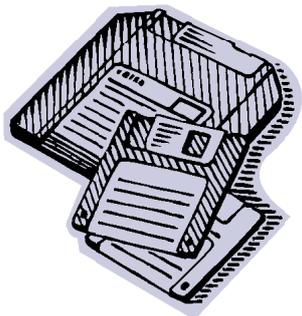
院内外の環境を整え、改善することによって患者様が常に気持ちよく来院できるよう努めております。
まだまだ手探りでの実施となりますが、少しずつ改善していければと思っております。各家庭においても同じだと思いますが、ひとりの努力だけでは足りません。全員で協力することがとても大事な事だと思っております。

その活動のひとつとして外壁の掃除を行いました。



正面玄関脇のスロープの壁ですが、左の写真が清掃前、右の写真が清掃後になります。
写真でも分かる様に汚れも落ちる事で明るくなり、見た目の印象もすっきりしたように見えました。
こういった活動の積み重ねが、物を大事に使う・物を長持ちさせる秘訣なのではないかと思っております。

梅雨も明け、いろいろと汚れている箇所も出てくるかと思っておりますが、整理・整頓・清掃・清潔・躰(しつ付)をもとに、全員で取り組んでいきたいと思っております。



「みなさん、熱中症の季節ですよ～【運動と熱中症の関係】」

理学療法科 三木 康寛

今年もついに暑い季節がやってきましたね。今年は例年に比べて10日以上も梅雨明けが早かったですが、それに伴って熱中症での救急搬送件数や事故が全国的に(北海道・東北はまだ大丈夫なようですが)急増しています。

私は運動を指導する立場の人間ですので、まず運動の観点から暑い環境で作業や運動をすると体はどうなるのか簡単に説明します。運動や農作業などを行うと皆さん汗をかくと思います。人間の体温は常に一定に保たれるように脳や自律神経で調整し、暑い時は汗をかいて蒸発することで体に熱がこもるのを防ぎます。ところが暑い上に湿度が高くなるこの時期では汗が出て蒸発しにくくなってしまい、熱が体の外に逃げにくくなってしまい、体温の過上昇から熱中症になってしまいます。

次に注意しなければならない気温と運動の関係について下記の表1にまとめました。この表はNHKの天気予報で良く見る熱中症予防情報と同じです。なので普段も天気と気温をチェックすることが大切です。

表1. 熱中症予防のための運動指針

乾球温度(気温)による指針: 乾球温を用いる場合には湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件が必要である。		
乾球温	運動は原則禁止	皮膚温より気温の方が高くなる。特別な場合以外は、運動を中止する。
35℃	厳重警戒	熱中症の危険が高いため、激しい運動は避ける。体力の低い者や暑さに慣れていない者は、運動中止。
31℃	警戒	熱中症の危険が増すので、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。
28℃	注意	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の徴候に注意するとともに運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
24℃	ほぼ安全	通常では熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンではこの条件でも熱中症は発生するので注意する。

(日本体育協会: 熱中症予防のための運動指針1994より引用、改変)



さらに暑い時期に運動や活動をする際に注意する点について「熱中症予防8ヵ条」というものがあります。

表2. 熱中症予防8ヵ条

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

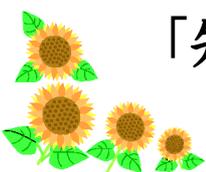
(日本体育協会、1994より抜粋)

解説すると①熱中症になりやすいのがどのような時か、また熱中症の症状を知る ②暑い時は無理に運動や作業をしない ③急に気温が高くなる時は要注意 ④水分はこまめにとり、汗をかく時間が長ければ塩分も補給する ⑤理想的には運動や活動する前と後で体重を測り、適正な水分をとるのが良い ⑥服装は通気性がよく色が明るいものを選ぶ ⑦体調が悪い時に運動や活動をしない ⑧まわりで熱中症だと思われる人がいたらすぐに体(アイスノンや保冷剤で首や

脇、脚の付け根)を冷やし、すぐに救急車を呼ぶといった事です。ぜひこの「熱中症予防8ヵ条」を理解していただき、予防に役立ててください。

暑さに慣れる事を「暑熱順化」と言いますが、一般成人でおおよそ1週間～10日かかると言われています。高齢になればなる程「暑熱順化」するまで時間がかかると言われています。また赤ちゃんや小さなお子様は症状を上手く伝える事ができません。このような事から小さなお子様や高齢の方は熱中症になりやすいと言われています。

熱中症は命を奪いかねない危険な障害です。しかし知っていれば予防もしやすいと思います。上記の事を参考にして頂き、この暑い季節を健康に乗り切りましょう。



「知ることが 予防のための 第一歩」

