



わ 和



第 13 号 (平成 19 年夏号)
編集：大阪市立総合医療センター 広報委員会
(〒534-0021 大阪市都島区都島本通 2-13-22)

今年の夏は暑い！？ 「熱中症」にご注意を！！



救命救急センター副部長
林 下 浩 士

人は、暑い環境では服を脱ぎ、陰に移動し、水分補給をします。さらに皮膚から熱を逃がす、息から熱を逃がす、汗をかいてその蒸発熱で体温を下げるようにします。しかしこれらの熱を逃がす調整がうまくいかなかった時に、熱中症が起こります。

熱中症には「日射病」、「熱疲労」、「熱射病」など病状による分類や重症度からの分類がありますが、よく耳にする「日射病」は、炎天下での運動により気分不良、めまい、嘔吐などの症状がみられ、それに対して涼しいところで安静にし、スポーツドリンクなどによる水分補給で回復する病状をいいます。「こんな暑い日に遊ぶと日射病になって、えらいことになるで」というのは厳密に言えば間違いであり、「日射病」は熱中症のうち軽症段階であり、“えらいこと”になってしまえば日射病ではなく別の熱中症をいいます。

汗が多いからと水分だけを補給していると、血液のミネラル、特にナトリウムが減少し、気分不良、めまいに加え筋肉のこむらがえりが起こることもあります。日射病と同様な対処が基本的ですが、電解質の補充のために病院で点滴が必要となることもあります。

「熱疲労」は、炎天下に限らず激しい運動をしている人、車内に閉じこめられた子供、高温で湿度の多い場所で作業する人、閉め切った部屋での身体不自由な老人など涼しいところで休めない人に起こります。前の2つと違い、熱が体にたまり、体温は38℃以上となります。頭痛、疲労感、めまいなどの症状の後に興奮状態や逆に刺激に対して反応が悪くなるなど意識状態が低下します。

「熱射病」は、さらに症状が進行し、汗をかく機能も失われ、体温は40℃以上となり、臓器の機能が破壊され、命にかかわる状態をいいます。この2つは、すぐに医療機関で適切で迅速な処置が必要となります。

救命救急センターにも、重症熱中症の方が搬送されてきますが、飲酒後のサウナで発見される人、高温多湿の環境での作業に不慣れであった人など、夏に限らず熱中症は起こります。

熱中症の予防は、炎天下では帽子をかぶるなど直射日光を避けること、高温多湿の環境での運動や作業時には、水分補給を十分に行い、こまめに休憩をとることで。目安として、気温もしくは室温が30℃以上であれば要注意です。気分不良があれば、決して無理せず運動や作業をすぐに中止し、涼しいところで休んでください。熱中症は本人では不調がわかりにくいこともあり、運動や作業するときは、お互いに相手の調子を気遣うようにして下さい。

また、日射病と重症の熱中症は紙一重と考え、涼しいところで安静にさせたとしても一人にせず、だれかが様子を見るようにお願いします。



かかりつけ医をお持ちください

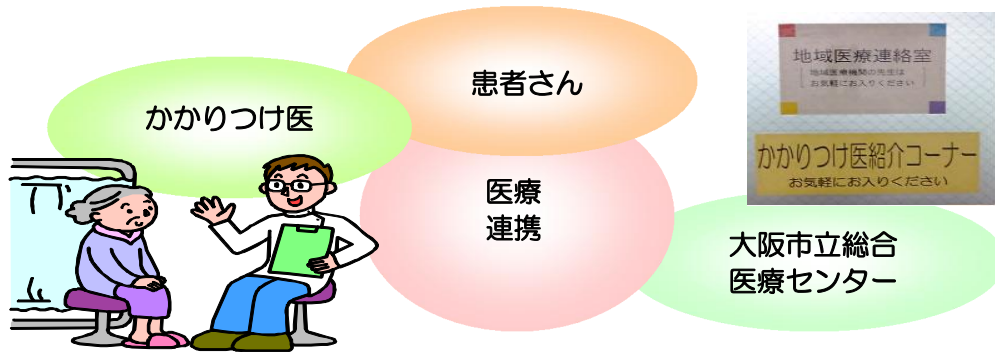
かかりつけ医とは、家庭の日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことで、ホームドクターとも呼ばれています。

みなさんが、風邪などの日常的な病気にかかったとき、身体の不調やちょっとした症状が気になるときなど、気軽に診察していただける「いつもの診療所（医院）」こそが、かかりつけ医なのです。

かかりつけ医を持つことの効果は？

なぜ、かかりつけ医が必要なのでしょうか。それには次のような効果があるからです。

- 家族の病状・病歴・健康状態等の把握ができるので、いざというときの判断を任せることができます。
- 高度な専門性を要する場合、病状にあわせた適切な専門医を紹介していただけます。
- 当院では、かかりつけ医との医療連携を推進しています。
かかりつけ医から紹介があれば、初診でも、外来診察の予約を事前にとることができます。
- かかりつけ医から当院での受診をすすめられましたときは、「紹介状（診療情報提供書）」をお持ちください。「紹介状（診療情報提供書）」をお持ちの患者さんは、初診時の特定療養費（当院では 1,570 円）が免除されます。
- 紹介状をお持ちいただくと、患者さんの経過、検査結果、お薬などの情報が得られ、無駄のない適切な診療ができます。



※ かかりつけ医をお持ちでない患者さんには、医療連携担当でも地域の先生をご紹介しますので、1階のかかりつけ医紹介コーナーまでお越しください。

当院の一品

【新玉みそかけ】（栄養部：源氏 博子）

玉ねぎは季節を問わず出回っていますが、新玉ねぎは早春から初夏にかけて出回り、水分が多く、甘みもあります。「新玉みそかけ」は旬の時期の玉ねぎを丸ごと1個使用した一品で1日必要分の野菜の約半分を摂取することができます。

（作り方）

- ① 新玉ねぎは皮をむき、根の部分を切り落とす。むきえび、グリーンピースはゆでておく。
- ② ①の玉ねぎを鍋に入れ、かぶるぐらいのだしと分量のみりん、塩、うすくちしょうゆを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 鶏みそを作る。別の鍋で砂糖大さじ2と卵黄、八丁みそを火にかけて練り、だし汁でかたさを調整する。鶏皮なしミンチと砂糖大さじ1をそばろ状になるまで炒ったものと合わせる。
- ④ 器に新玉ねぎを盛り、鶏みそをかけ、むきえび、グリーンピースを飾りつける。



（材料）・・・ 4人分

新玉ねぎ	中 4 個
みりん	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
うすくちしょうゆ	大さじ 1 1/3
むきえび	40 g
グリーンピース	20 g
だし汁	適量
鶏皮なしミンチ	120 g
砂糖	大さじ 3
卵黄	1 個分
八丁みそ	大さじ 3
だし汁	適量