

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わたしたち常陸大宮済生会病院と
皆ざんを結ぶ広報誌

さいせい
済生

お!おみや

Hitachiomiya Saiseikai Hospital



特集 熱中症は予防が大切

- 夏バテ予防レシピ
- こんにちは! 常陸大宮済生会病院です「小児科」
- お医者さんの上手なかかり方～こどものかぜ編～
- Oh!miya topics ほか

2019 
第15号
夏号 

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院 

熱中症は予防が大切!!

熱中症について適切な予防法を知り、暑い夏を元気に過ごしましょう!

◆「熱中症」とは、

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死に至る恐れもあります。

熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。

◆熱中症の主な症状と対処方法

I度 [軽症]

- 手足のしびれ
- めまい・立ちくらみがある
- 筋肉痛(こむら返り、足がつるなど)
- 気分が悪い、ボーとする

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



症状が改善しない場合は受診してください。

II度 [中等症]

- 頭がががする(頭痛)
- 吐き気がする・嘔吐
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

I度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やす。

III度 [重症]

- 意識がない
- 呼びかけへの反応がおかしい
- 体がひきつる(けいれん)
- 真っすぐ歩けない・走れない
- 異常な高体温

III度の可能性がある場合は、救急車を呼んでください。救急車を待つ間にも、I度・II度の処置をしてください。



脱水時の水分・塩分・糖分補給に!

経口補水液

脱水時は市販の経口補水液が基本ですが、どうしても手に入らない場合は、自宅で簡易の経口補水液を作ることができます。

作り方

- 1 水を500mL用意する
- 2 砂糖20g・食塩1.5gを良く溶かす

飲む際の注意

- 一気に飲まない
- 10分間に100mL(コップに半分)くらいずつ飲む

保存

- 1 冷蔵庫で保存する
- 2 作った補水液は当日中に飲む



[注意] カロリー制限・塩分制限のある方は飲む前に主治医にご相談ください

◆日常生活での予防法

(1) 暑さを避ける

- 屋外：日陰を歩いたり、日傘や帽子使う
- 屋内：扇風機やエアコンを適切（設定温度 28 度以下、湿度 60%以下）に使う
- すだれやカーテンで直射日光を防ぐ

(2) 服装の工夫

- 吸水性に優れた素材の服や下着を着る
- えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気する
- 太陽光の下では熱を吸収して熱くなる黒色の衣類は避ける

(3) こまめな水分を補給

- のどが渇く前に水分を取る
- 起床時、入浴後も水分補給をする

(4) 急に暑くなる日に注意

- 体がまだ暑さに慣れていないときは要注意
- 暑さに徐々に慣れるように工夫する

(5) 暑さに備えた体づくり

- 規則正しい生活習慣を心がけ、バランスの良い食事をとる
- 十分な休養や睡眠をとって体調を整える
- 日頃から汗をかく運動などで暑さになれておく

(6) それぞれの条件を考慮

- 前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避ける
- 熱中症を起こしやすい人は暑い場所での運動や作業を考慮する

熱中症を起こしやすい人

- 風邪などで発熱している人
- 下痢などで脱水症状の人
- 小さい子どもや高齢者
- 肥満の人
- 心肺機能や腎機能が低下している人 など

(7) お互いの配慮

- 無理をせず、こまめに休憩する
- 一人当たりの作業時間を短くする
- お互いの体調に注意して、声をかけ合いましょう



高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温湿度をこまめに測る

- 高齢者は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。
- 室内に温湿度計を置き、こまめに水分を補給することを心掛けましょう。

幼児は特に注意



- 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの方、幼児、ペットは大人以上に暑い環境にいます。
- 幼児は体温調節機能が十分発達していないため、熱性痙攣者は体温調節機能が十分に発揮できないため、特に注意が必要です。

出典：環境省「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

参考文献：環境省 熱中症環境保健マニュアル、政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報（熱中症は予防が大事！高温注意情報）や「暑さ指数」の情報を活用し、十分な対策をとりましょう）

夏バテ予防レシピ



豚しゃぶそうめん (豆乳ごまダレ)

【材料】一人分

- ☆そうめん一束・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100 g
- ☆豚しゃぶ用肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80 g
- ☆調整豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200ml
- ☆ほんだし・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2/3
- ☆すりごま (白)・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
(※お好みで擦ったクルミを混ぜても合います)
- ☆レタス・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20 g
- ☆アスパラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30 g
- ☆トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 80 g
- ☆生姜千切り・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- ☆ラー油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

【作り方】

- ①そうめんは茹でて冷水で洗い、水けを切る。
- ②アスパラは茹でて3 - 4 cmにカットし、トマトは1/8にカットしておく。レタスは一口大にカットし、生姜は皮をむいて千切りにする。豚肉も茹でておく。
- ③調整豆乳、ほんだし、すりごまを混ぜておく。
- ④器にそうめんを盛り、レタス、豚肉、アスパラ、トマト、千切り生姜をのせ、最後に③のタレをかけ、ラー油を垂らす。

夏は冷たいそうめんやうどん、そばなど炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。炭水化物に偏った食事を続けていると、糖質を代謝するのに必要なビタミンB₁の摂取不足になりやすく、疲れが取れにくくなり、夏バテしやすくなってしまいます。麺類の時でも、蛋白質の多い食品と野菜類も組み合わせ、バランス良く食べることが大切です。

蛋白質を摂るために肉、魚、大豆製品、卵などを1食ごとにいずれか一品摂るようにしましょう。またビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れましょう。食欲増進には生姜やにんにく、しそなどの香味野菜、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでお勧めです。食事は3食バランス良く食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

監修 管理栄養士 中島ひとみ

地域に寄り添う病院づくり

～県北西部地域の中核病院としての取り組み～

当院では基本理念として、「患者中心の医療」、「安全で質の高い医療」、「地域に開かれた病院」を掲げており、これらを実現させるために、次の4つの柱からなる病院目標を設定しています。

1. 救急医療の充実・強化

2. 医療の質向上の推進

3. 地域への貢献

4. 病院経営への取り組み

今回は「地域への貢献」についてご紹介します。

シリーズ2 地域への貢献

当院では、患者さんの様々な医療ニーズに合った継続性のある医療を提供するため、市内外の診療所や病院、福祉施設との医療連携を強化することにより、地域全体での医療水準の向上と医療サービスの充実を図っています。

また、生活困窮者を救済するという済生会の設立趣旨を踏まえて、生活困難な方が安心して必要な医療を受けることができるようにするため、診療費（自己負担分）の全部または一部を免除する「無料低額診療事業」に取り組んでいます。

さらに、当院の医師が市民の皆さんに健康情報をお伝えする「市民健康教室」や、健康づくりに関心が深いグループや団体などから依頼を受け、その地域において「出前健康講座」を行っています。（次回市民健康講座の詳細は、本誌裏面をご覧ください。）

このほか、ホームページでの情報発信、年4回の広報誌発行、病院まつりの開催、認知症初期集中支援チームへの参加などの各種活動を通して、地域への貢献に努めることにより、地域に寄り添う病院を目指していきます。

こんにちは!

常陸大宮済生会病院です

わたしたち!

第12回 小児科です!

こんにちは!



当院小児科では、一般診療（上気道炎：かぜ、気管支炎、胃腸炎、気管支ぜんそく、尿路感染症）を中心に、食物アレルギーに対する食物負荷試験や低身長精査の内分泌負荷試験も行っております。また、自治医科大学から小児心臓、神経、消化器、腎臓専門医の診療応援があり、小児科のほぼすべての領域をカバーしております。

同じ病気でも一人ひとりの治療法は異なります。私たちは、お子様に最適な治療法を保護者の皆様と相談しながら提案してまいります。

お子様のことで何かありましたら、まずは当科にご相談ください。

【小児科が扱う病気】

感染症（かぜ、気管支炎、胃腸炎、尿路感染症）
アレルギー（ぜんそく、食物アレルギー、花粉症）
心臓疾患（健診異常、川崎病、心雑音）
神経疾患（てんかん、熱性けいれん）
消化器疾患（便秘、炎症性腸疾患）
腎臓（血尿、尿蛋白、糸球体腎炎、ネフローゼ）

【外来診療】

月～金、第2・第4土曜日
（受付時間）8:30～11:00

予防接種と乳幼児健診は
完全予約制です。



小児科医からメッセージ



部長 青柳 順

お子様のことでなにかあれば
まずは当科にご相談ください。
一緒に解決していきましょう。



医員 鈴木 悠

常陸大宮地域のお子様の健やかな成長のために尽力いたします。



医員 吉川 亜佐子

地域の皆様のお役に立てるよう、一生懸命頑張ります。どんな些細なお悩みでもぜひご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。

ご相談ください

無料低額診療事業

常陸大宮済生会病院では医療費にお困りの方に対し、【自己負担額の減額・免除】を行っています。世帯の収入額や家庭状況等を考慮し、ご相談のうえ決定します。医療連携・相談室へお問い合わせください。

医療連携・相談室 医療ソーシャルワーカー ■ TEL: (0295) 52-5151

■ 受付時間：【平日】8時30分から17時まで 【第2・4土曜日】8時30分から12時00分まで



お医者さんの上手なかかり方

～こどものかぜ編～

小児科 医員 鈴木悠

こどもの受診理由の多くは、かぜ症状（咳・鼻水）です。しかし、かぜのほとんどは自然に治癒してしまうもので、病院を受診しなくても良いことが多くあります。かぜのために1時間以上かけて来院したり、夜中に受診する方もいますが、そこまでしなくても良いことが多いのです。

今回は、こどものかぜについてQ & A形式でお伝えします。

Q. かぜってなあに？

A. かぜとは、細菌やウイルスなどの微生物が鼻や喉に感染し、炎症を起こしている状態のことを言います。かぜの原因のほとんどはウイルスであり、原因ウイルスは200種類以上とされています。



Q. どんな症状？

A. 発熱、咳、鼻水、喉の痛みが代表的で、頭痛、嘔吐、下痢、関節痛を伴うこともあります。



Q. どんな治療をするの？

A. ウイルスに対して特効薬はありません。病院で処方される薬は、治すための薬ではなく、症状を多少楽にするための薬です。それも、あくまで多少でしかありません。治しているのはこどもたちの免疫力です。休養を十分にとることが一番の治療であり、薬はなくとも良いのです。



Q. それでは受診しないでしたら？

A. 自然に治癒するでしょう。1-3日程度で解熱し、1-2週間程度で他の症状も治ります。実は病院を受診してもしなくても変わりません。



Q. 40℃以上出たら心配です。熱冷ましが欲しいです。

A. こどもは高い熱が出やすいですが、熱が高いほど重症というわけでは全くありません。40℃の熱でも心配する必要はありません。感染微生物をやっつけるための反応なので、熱冷ましは逆効果になる可能性もあります。水分を十分に摂る元気があるのなら、そのまま様子を見るのが得策です。



Q. どういう時に受診したらいいの？

A. 水分摂取ができない時、熱が4日以上続くとき、呼吸が苦しそうなとき、咳や鼻水の症状がないのに発熱しているときは、かぜをこじらせている場合やかぜでない病気の可能性がありますので医療機関を受診してください。また、生まれて3か月以内の乳児の場合は早めの受診が望ましいです。



Q. 判断に迷うのですが…。

A. かかりつけの医療機関に電話相談してみると良いでしょう。#8000でも相談に乗ってくれます。日本小児科学会のホームページでも「こどもの救急」というページがあり、正しい情報を教えてください。闇雲にSNSやインターネットで検索することは、余計な心配になるだけの情報や誤った情報が多いためお勧めしません。



子ども救急電話相談

小児医療機関のご案内、お子さんの急な病気に関するご相談を受け付けています。

プッシュ回線 **#8000**

全ての電話から **03-5367-2367**

受付時間 24時間365日

お子さまが急な病気になったときに 役立つ情報をご紹介します

●こどもの救急

(対象：生後1か月～6歳)

すぐに病院に行くべきか、おうちで様子をみても大丈夫か、判断の助けになります。



●茨城県救急医療情報システム

休日や夜間の小児輪番等の病院を探ることができます。



正しい知識を身につけて、スマートにかぜを治しましょう！

Oh!miya topics

とびっくす

当院の様々な出来事をお届けします

消防訓練



当院では消防法に基づく消防訓練を実施しています。訓練当日は初動の確認、患者役職員の避難誘導、消火訓練などを行いました。

済生会ソフトボール大会



済生会関東ブロックのソフトボール大会が千葉県千葉市で行われました。1回戦を突破し、2回戦は惜しくも敗退。来年もがんばります！

臨床症例検討会



地域の先生方にもご参加いただき、様々な症例の発表や検討を行っています。

第12回 市民健康教室

禁煙のすすめ

ヤメたいあなたを応援します

常陸大宮済生会病院 内科 真下 翔太

受講無料・予約不要

どちらにお住まいの方でもご参加いただけます。

9月28日 14:00 ~ 16:00 (13:30 開場)

常陸大宮ショッピングセンター【ピサロ口】多目的ホール



常陸大宮済生会病院

第4回

病院まつり

2019.10.5 12:00 から 15:00 まで



楽しいイベントがもりだくさん!

社会福祉法人 常陸大宮済生会支部 茨城県済生会



常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
 内分泌・代謝内科 (糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
 消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
 形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科

外来受付時間

午前 8:30 ~ 11:00 (祝日を除く) 月~金土

* 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日

土曜日(第2・4を除く)、日曜日、祝日

予約の変更は

午後 1:00 ~ 5:00 月~金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

