



# いこ・ろ・ん

## 外来受診される皆様へお知らせ

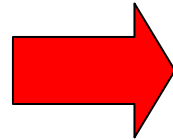
当院の受付時間及び診療時間が平成 28 年 7 月 1 日より変更と

なりました。お間違えのないようお願い致します。

ご不便おかけしますが、よろしくようお願い致します。

### 変更前

平日	
受付時間	8:30~11:50 13:00~16:30
土曜	
受付時間	8:30~12:30
診療時間	9:00~13:00



### 変更後

平日	
受付時間	8:45~11:50 13:00~16:30
土曜	
受付時間	8:45~12:00
診療時間	9:00~12:30

### 《 目 次 》

1. 瀬戸副院長の『身近な病気』プチ講座 最終回
2. 熱中症に注意しましょう！
3. 栄養一口メモ～豚肉と茄子のスタミナ炒め～
4. 『なるほど！介護保険』③

医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

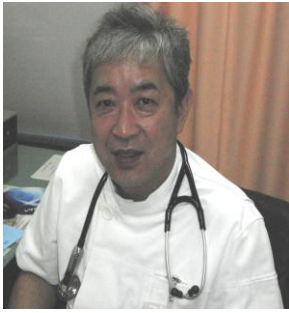
〒003-0863 札幌市白石区川下 3 条 4 丁目 2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814

<http://www.ishibashi.or.jp/>



# 「身近な病気」プチ講座



## 熱中症の早期発見と予防・対処のポイント

熱中症の季節がやってきました

予防に関する知識に加え、対処法も含めた正しい理解が重要です



### 【日本救急医学会熱中症分類2015(熱中症診療ガイドライン2015より)】

	症状	重症度	治療	臨床症状からの分類
Ⅰ度 (応急処置と見守り)	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)、意識障害を認めない(JCS=0)	重症度	通常は現場で対応可能→冷所での安静、体表冷却。経口的に水分とNaの補給	熱けいれん 熱失神
Ⅱ度 (医療機関へ)	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下(JCS≤1)		医療機関での診察が必要→体温管理、安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときは点滴にて)	熱疲労
Ⅲ度 (入院加療)	下記の3つのうちいずれかを含む ・(C)中枢神経症状(意識障害 JCS≥2、小脳症状、痙攣発作) ・(H/K)肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害) ・(D)血液凝固異常(急性期DIC診断基準にてDICと診断)→Ⅲ度の中でも重症型		入院加療(場合により集中治療)が必要→体温管理(体表冷却)+加え体内冷却、血管内冷却などを追加)、呼吸・循環管理、DIC治療	熱射病

Ⅰ度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK

Ⅱ度の症状が出現したり、Ⅰ度に改善がみられない場合、すぐに病院へ搬送する(周囲の人が判断)

Ⅲ度か否かは救急隊員や、病院到着後の診察・検査により診断される

昨年、日本救急医学会は、世界初の指針となる『**熱中症診療ガイドライン2015**』を作成しました。医療従事者以外にも、熱中症患者に遭遇する可能性の高い学校、職場、高齢者の介護の現場、さらに家庭内での活用も視野に入れて作成されており、大変詳しく役立つ情報源です(詳細はホームページなどで閲覧可能です)。

たとえ現場で対応可能とされるⅠ度の軽症と判断しても、症状は時間の経過と共に刻々変化します。適切な応急措置を

しても症状が悪化している場合はもちろん、10~20分経っても改善が見られない場合も、病院への搬送を考えましょう。また、経過を見守る場合には、患者をひとりにせず、必ず誰かが付き添って応急処置を続け、症状の推移を注意深く見守ってあげることが大切です。

### \* 熱中症にしやすい人 \*

- ◎乳幼児や高齢者など「**熱中症弱者**」を除けば、若年層はスポーツで中壮年層は労働で発症する頻度が高いと言われています(**労作性熱中症**)。
- ◎高齢者では、気温変化への感覚鈍麻、発汗による体温調節機能の低下、トイレへ立つ回数が気になり水分摂取を控えてしまうなどの要因で、室内環境下でも脱水症を起こしやすい背景があります(**非労作性熱中症**)。
- ◎高血圧や腎臓病で塩分・水分制限をしている方、糖尿病の方、また服用薬剤の影響(抗コリン作用による発汗抑制←総合感冒薬、胃腸薬、頻尿改善薬、パーキンソン病治療薬、抗うつ剤・抗精神病薬などの一部、尿量の増加←降圧利尿剤や糖尿病治療薬の一部)で、潜在的な塩分不足や脱水に陥りやすい背景となるリスクがあり、注意が必要です。

### \* 経口補水液とスポーツドリンクの違い \*

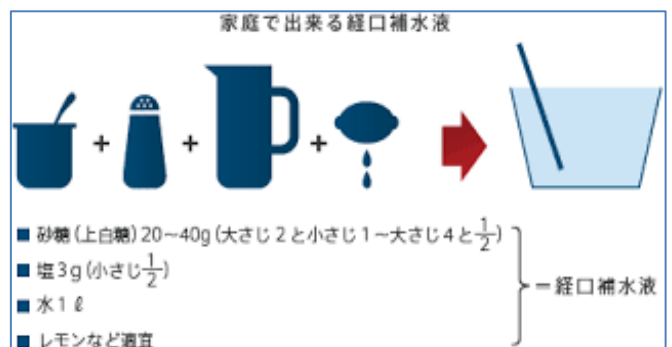
◎TVのCMやドラッグストアで最近よく見かける**経口補水液(ORS; Oral Rehydration Solution)**と、**スポーツドリンク**との違いは、その成分(組成)と使用目的です。

◎ORSは、「飲む点滴」とも言われ、脱水状態の方が水・電解質を補給するために摂取する「**病者用食品**」⇒症状に対してなど特別な用途に限定しての摂取を推奨する食品です。その成分はWHO(世界保健機構)により定められています。OS-1(大塚製薬)、アクアサポート(明治)、アクアライトORS(和光堂)などの製品があり、ゼリー状の製品や家庭内で水を加えて作るパウダー製品も市販されています。**ORSは、基本的には脱水症状の際に飲むもので、スポーツドリンクよりも電解質の濃度が非常に高く、糖質濃度が低いという特徴があります。**

◎ちょっと汗をかいた時や運動時、日々の水分・電解質補給にはスポーツドリンクで十分ですが、過度の発汗や下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態など電解質が過剰に不足する際には、補充のためORSを飲む方が適しています。服用量は製品の説明書きやドラッグストア担当者に御確認下さい。

◎有名なORS:「OS-1」は、500ml中に575mgのナトリウム(食塩相当量で1.46g)と390mgのカリウム(バナナ1本相当)を含有しており、心・腎疾患などで塩分やカリウムを制限中の方は服用量に注意が必要です。また、お馴染みのスポーツドリンク「ポカリスエット」は、500ml中のカロリーが125Kcal(3gスティックシュガーで11本分弱)もあるため、糖尿病の方などでは飲み過ぎに要注意です。

◎ORSと同様の組成飲料は家庭でも簡単に作ることが出来ます。右図を参考に、水、塩、砂糖の分量を正確に計り、混ぜるだけで出来上がり!!  
レモン果汁の他にも、ジュースなどを少量加えるレシピもあります。



## ～病床数変更に関するお知らせ～

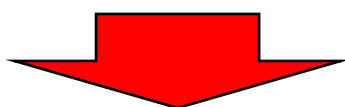
当院は基本理念である『患者さまへお仕えする気持ちを大切にした医療』をモットーに、内科・消化器内科と人工透析を中心に地域に愛され信頼される病院を目指して、皆さまの健康を守るために努力を重ねて参りました。

この度、より多くの患者さまへ充実した医療を提供すべく、7月1日より現在の90床から106床へと増床致します。

今後も地域の皆さまに愛され、信頼される病院を目指し努力をして参りますのでよろしくお願い致します。

### 変更前

<b>2階</b>	<b>一般病棟</b>	<b>56床</b>
<b>3階</b>	<b>療養病棟</b>	<b>34床</b>
<b>合計</b>		<b>90床</b>



### 変更後

<b>2階</b>	<b>一般病棟</b>	<b>46床</b>
<b>3階</b>	<b>一般病棟</b>	<b>30床</b>
<b>3階</b>	<b>療養病棟</b>	<b>30床</b>
<b>合計</b>		<b>106床</b>

平成28年7月1日

病院長

# なるほど！介護保険 その3

## ～ケアマネジャーとは何をする人か知っていますか？～

今回は介護サービスを使う時に活躍するケアマネジャーについてご説明いたします。

### ?ケアマネジャーとは?

介護サービスをスムーズに利用できるように様々なサポートをしてくれる人です

### ?どんな事をしているのでしょうか?

- ・本人や家族からの介護に関する相談を受けます
  - ・どのようなサービスがあるのか情報を提供します
  - ・「ケアプラン」と呼ばれる介護サービスのスケジュール表を作成します
- ※「ケアプラン」がないと介護サービスが利用できません
- ・サービスを提供する事業者などと連絡をして実際にサービスが使えるようにします
  - ・定期的に自宅を訪問して本人の健康状態やサービスの状況などをチェックします
  - ・必要に応じて「ケアプラン」の修正を行います



ご不明な点などございましたらお気軽にお問合せ下さい

\*各回の内容をご覧になりたい方は窓口までお声かけ下さい\*



## 関連病院

### 医療法人菊郷会 札幌センチュリ-病院

〒003-0825 札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号

TEL(011)871-1121 FAX(011)871-0047

診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科・循環器科・乳腺外科・  
泌尿器科(人工透析)



### 医療法人菊郷会 愛育病院

〒003-082 札幌市中央区南4条西25丁目2番1号

TEL(011)563-2211 FAX(011)522-1691

診療科目 内科・血液内科・消化器内科・循環器内科・外科・麻酔科・  
整形外科・小児科・リハビリテーション科・画像生理検査部門



### 医療法人菊郷会 富丘腎クリニック人工透析センター

〒006-0011 札幌市手稲区富丘1条4丁目5番33号マックスビル3階

TEL(011)686-5005 FAX(011)686-5006

診療科目 人工透析(外来のみ)

