雲南病院だより

熱中症の季節が来ました！

地域ケア科　池田（いけだ）　啓孝（ひろたか）

今年も暑い季節がやってきました。誰もが一度は耳にしたことがある熱中症ですが、命を落とし得る怖い疾患の一つです。近年では、マスコミの報道や各種関連省庁等による熱中症予防の啓発活動により、熱中症の予防対策は大きく前進していますが、例年多くの人が熱中症で救急搬送されています。搬送者を年代別で見ると高齢者が最多であり、高齢者は重篤化するケースが多いことから、特に注意が必要です。最近は猛暑日が多く、熱中症対策は必須です。そこで今回は熱中症について簡単に説明します。

熱中症、なぜ怖い？

熱中症はなぜ起こるのでしょうか。人間の身体は体温が上昇すると、脳の視床下部という体温を調節する中枢が働き、発汗や皮膚の血管拡張を引き起こし、身体の体温を下げようとします。しかし、高温多湿の環境では、汗は蒸発しにくく、皮膚から大気へ熱を逃がしにくくなるため、身体に熱が籠り、熱中症を引き起こします。熱中症は放置すれば脳の障がいや多臓器不全、血液凝固異常等の重篤な病態を引き起こし、死に至ります。特に高齢者は病院搬送時に既に重症化していることが若年者に比べて多いと報告されています。また、高齢者においては屋外発症だけでなく、屋内発症の熱中症も多く報告されており、屋内発症では気付かれないケースもあります。従って、「まさか、日常生活で外出を控えているのに熱中症にはならないだろう」という誤った安心感は持たないようにしましょう。

こんな症状に気をつけましょう！

熱中症はさまざまな症状を来します。左記に熱中症で起こりうる症状を記載しましたので、参考にしてみてください。

軽　症
- ☑ めまい　☑ 立ちくらみ　☑ 筋肉痛・こむら返り
- ☑ 発汗　☑ 生あくび

中等症
- ☑ 頭痛　☑ 吐き気・嘔吐　☑ 全身のだるさ

重　症
- ☑ 意識がない　☑ けいれん　☑ まっすぐ歩けない

自宅でできる熱中症対策

作成：天野志保（あまのしほ）医師、矢野悠介（やのゆうすけ）医師（地域研修中）

熱中症は予防可能で早期に対応すれば回復可能と言われています。そこで自宅でできる熱中症対策を紹介させていただきます。

①涼しい場所へ

風通しの良い日影やクーラーの効いている室内に移動しましょう。

②体を冷やす

衣服を脱がせて、ベルトやネクタイ、下着を緩めて風通しを良くしましょう。

露出させた皮膚に濡らしたタオルやハンカチを当ててうちわや扇風機であおぐことにより体を冷やします。

氷水を首の付け根や脇の下、足の付け根に当てて血管を冷やします。

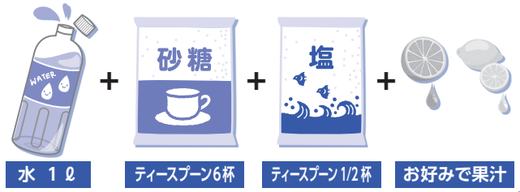
③水分補給

経口補水液やスポーツドリンクを飲みましょう。

どんどん口から補給します。

飲む点滴！自家製経口補水液の作り方

水１ℓに砂糖ティースプーン６杯、食塩ティースプーン半分を混ぜます。お好みでレモンやオレンジの果汁を追加すると飲みやすくなります。



看護のチカラ

～認定看護師の活動～

「全ての人を感染から守りたい」

感染管理認定看護師
茂富（しげとみ）　良太（りょうた）

【感染管理認定看護師とは何ですか？】

主に病院等に所属して、多職種と協働しながら、医療を提供する場にいる全ての人（患者・家族・訪問者や医療従事者等）を感染から守ることを主な役割とし、院内感染の防止等感染症対策を行う専門の知識と技術を持った看護師のことです。私は手術室の看護師もしながら感染管理の活動も行っています。

令和２年３月27日現在、2,852人の感染管理認定看護師が全国で活躍しています。（島根県内18人、当院１人）

▲院内巡視の様子

【感染管理認定看護師の活動の実際】

多職種（医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務職員）で構成される感染対策チーム（ICT（アイシーティー）:Infection（インフェクション） Control（コントロール） Team（チーム））の一員として感染防止対策に取り組んでいます。

≪院内活動≫
- 週１回、感染対策チームで院内各部署の巡視および感染対策の確認、指導
- 職員への教育のため院内研修会や勉強会の開催
- 所属している感染防止対策委員会に報告や提言
- 職員からの感染対策に関する相談対応
- 円滑な感染対策を実施に向けた他部門間との調整

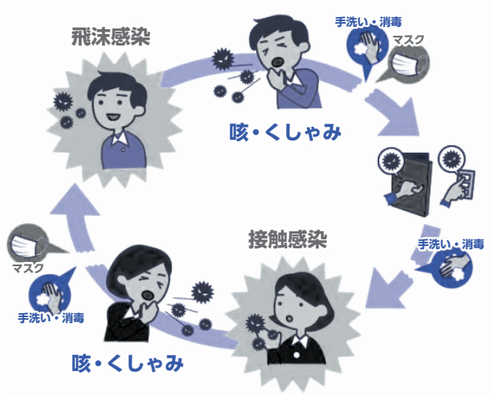
≪院外活動≫
- 連携する他医療機関の感染対策チームと合同会議の開催
- 島根感染対策セミナー等の世話人会に所属し、山陰地区や島根県内の感染対策の知識・技術向上のための活動
- 外部施設の研修会の講師として出向き、感染症予防等の講義の開催

【新型コロナウイルス感染症の感染予防】

感染管理認定看護師として市民の皆さんに感染予防の基礎知識をお教えします。

感染症を引き起こす細菌やウイルス等の病原体は、血液・涙・唾液・痰・尿・便等人の身体から出る湿った物質に含まれている可能性があります。それらの物質が手に付着した、または付着した可能性がある場合、流水と石けんで手を洗い、物理的に除去しましょう。

例えば、鼻をかんだ後、または咳やくしゃみをする際に手で受け止めた後、その手を洗っていますか？その手を洗うことで鼻水やしぶきに含まれている目には見えないウイルスが他者や身の回りの環境へ移ることを防げるため、結果的に感染症の感染拡大予防につながります。



次の３つは特に重要で効果的な対策になります。

1．手指を清潔に保つ
2．飛沫を飛ばさない（咳エチケット、マスクの着用）
3．飛んでくる飛沫から鼻や口を守る（マスクの着用）

新型コロナウイルスの感染様式はインフルエンザと同じ**“飛沫感染”**と**“接触感染”**ですので、上記１～３の対策が特に重要であると言えます。

また、新型コロナウイルスは脂質の膜で覆われているタイプのウイルスに分類されます（ちなみにインフルエンザウイルスも同様です）。つまり石けん等の界面活性剤やアルコールで簡単に破壊できます。手洗いの際に石けんを使うのは単に汚れを浮き上がらせて流すだけでなく、ウイルス自体を破壊してくれる効果もあるのです。20秒以上掛けて指の間等も入念に洗いましょう。

加えて、咳やくしゃみの際、飛沫は２m以内の範囲に落ちるといわれていますので、他者との距離を２m以上保つこと（ソーシャルディスタンス）で新型コロナウイルスに感染しにくくなるとされています。

これまで経験したことのない感染症の出現に不安な日々が続いていると思いますが、少しでも安心して生活できるように参考になれば幸いです。

総合診療医が答える
「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第５回：「呼吸が速いと何が怖い？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに住民の皆さんがお困りの症状や疑問について解説していきたいと思います。

先日いただいた質問はこれです。

「母が何となく体調が悪いそうで呼吸がいつも速いのですが、大丈夫ですか？」

医療者が聞いたらとてもドキドキします。
皆さんはいかがでしょうか？ドキドキしますか？

もちろん呼吸数も血圧や脈拍数と一緒で興奮したり運動したりすると上下することがあります。呼吸数は一般的に**10～20回/分が正常**と言われています。ほとんどの場合が一過性で、休むとすぐに戻ります。しかし、**何もしていない時やその状態が長く続く場合は危険**です。

人間の身体は菌が体に入ったり、体の中の血管が詰まった場合、血液が酸性に傾きます。そのままでは身体が正常に活動できなくなるので、たくさん呼吸をします。呼吸をすると血液を酸性にする成分である二酸化炭素を身体の外に出せるからです。しかし、感染症や血管が詰まるような病気は適切な治療をしない限りは良くなることはありません。そのため、呼吸が速い状態がずっと続きます。

高齢女性に多く起こる膀胱から菌が体の中に入り起こる腎盂腎炎（じんうじんえん）という病気があります。これは微熱と呼吸数の増加から始まることがあり、治療が遅れると意識が悪くなったりして、救急車で運ばれ入院が長くなることがあります。これから夏になり脱水になる方が増えてくると、腎盂腎炎になりやすくなります。

呼吸数を正確に数えるのは難しいですが、**「いつもと何となく様子が違って、呼吸がいつもより速く感じた」時は緊急疾患の可能性がある！**と考えていいと思います。これからの季節、いろいろな感染症や血管の病気が熱中症と間違われることが多いですので、特に高齢の方は呼吸の速さにも注意してください。

新型コロナウイルス感染症が収束しない中、６月も多くの方よりご寄附をいただきました。
心より感謝申し上げます。ご寄贈いただいた品物は大切に使用させていただきます。

寄贈一覧（6月）　（敬称略）

寄　贈　者	寄　贈　品
島根県牛乳普及協会 （令和２年度牛乳等消費拡大対策支援事業）	牛乳
ネスレ日本㈱中四国支社	お菓子
日本産婦人科学会	サージカルマスク
㈱日立製作所 ヘルスケア中国・四国支店	フェイスシールド

寄附一覧（6月）

木次ライオンズクラブ認証五十五周年記念事業委員会

雲南病院だより（７月号12ページ）の掲載内容について
村松（むらまつ）　憲（けん）さんから寄贈された寄附金については、同ページ内の寄附一覧に若松屋として掲載しています。

◀島根県牛乳普及協会

◀木次ライオンズクラブ

あなたの健康をサポート♪

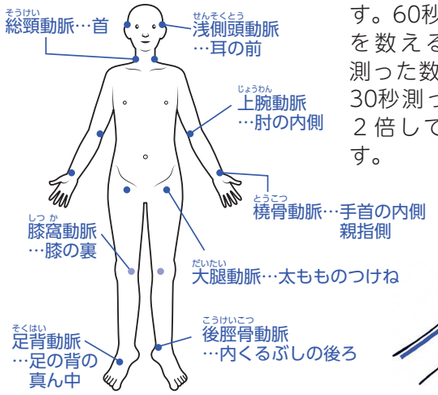
病院保健師からのちょっと役立つはなし

Vol.2『正しい脈拍の測り方』

皆さんは自分や家族の脈拍を測ったことがありますか？
脈拍は心臓から動脈に血液が送り込まれるときに生じる波動です。脈拍を測定することで、心臓から送られた血液が脈拍測定の部位まで送られているかどうかが分かります。
普段の自分や家族の脈拍について知っておき、いざというときの変化に気が付けるようになってみませんか。
正常値は大人が60～80回/分、学童が80～100回/分、乳幼児が90～120回/分です。スポーツをしていた人は脈拍が遅いことがあります。
運動したときや緊張したとき、驚いたとき等には脈拍は速くなりますが、しばらくすると元に戻ります。その他、熱が出たときや心臓・肺の病気、貧血のとき等にも速くなります。ショック等命に関わる状態にあると、脈の触れが弱くなったり分からなくなったりします。
不整脈には速い脈（頻脈）や遅い脈（徐脈）、飛んだりリズムが崩れたりする脈があります。加齢や体質、薬の影響、ストレスや疲労等によっても起こることがありますが、病的なものでないか確認する必要がありますので受診して医師の診察を受けてください。

「脈拍はどこで測れるか知っていますか？」（図１）
脈拍が触れるところは全身に複数あります。
人によっては触れにくい場合もありますが、色んな場所の脈拍に触れてみましょう。

「脈拍の正しい測り方を知っていますか？」（図２）
たいていの場合、手首の内側の親指側（橈骨動脈）で、人差し指・中指・薬指の３本を揃えてそっと押してみると、動脈のふくらみが感じられます。これが脈拍です。60秒間の数値を数えるか、15秒測った数値を４倍、30秒測った数値を２倍して計測します。



【図１】

【図２】

新人看護師研修中です

今年度の新人看護師合同研修会がスタートしました。
この研修は雲南圏域の新人看護師に対し、各病院の教育担当看護師の指導のもと、年間を通し、模擬訓練装置を使った看護技術の実践や、コミュニケーション等について合同で学習し、交流を深めると共に技術・知識の習得を目的としています。
今年度は、当院と飯南病院の新人看護師７人が対象でしたが、研修が始まったばかりの頃に新型コロナウイルス感染症が流行し、集団研修も自粛となり、現在は当院だけの研修を行っています。
前期の研修では、血圧測定・脈診・採血・吸引・導尿・浣腸等の基礎看護技術を中心に学習をしています。９月からはより実践的な症例検討研修となり、自ら考え実践する力、他者へ伝える力を身に付けていけるよう学習していきます。
新人看護師は就職して４ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、実際に患者さんとコミュニケーションを取りながら、指導者と共に看護ケアを行っています。まだまだ未熟な新人看護師たちですが、日々の看護や研修を通して、一歩ずつ確実に成長しています。院内で、名札に初心者マークが付いた看護師を見掛けられた際は、温かく見守っていただければと思います。
この研修での学びや日々の実践を経験し、１年後には立派な医療人の一人として成長できるよう、この研修を充実させていきます。

▲研修（心電図）の様子

▲研修（脈拍測定）の様子