

蒸し暑い夏、熱中症にご注意を！

防ごう！熱中症 3つの予防習慣

熱中症は誰にでも起こる可能性があり、重症になると死に至ることもあります。子供や高齢者は気温や湿度以外にも体調によって、特に注意が必要です。

①暑さを避けよう

- 外出時には日傘・帽子を使う
- 天気の良い日は日陰でこまめに休憩する
- 涼しい早朝や夕方に外出する
- 通気性の良い衣類を着用する
- 体調の悪い時は無理に外出しない

②のどが渇かなくてもこまめに水分補給

- 普段から規則正しく食事、睡眠をとる
- 寝る前と起きた後は、コップ一杯の水分を摂る
- 汗を多くかく時は、塩分補給も行う

③部屋の温度や湿度を確認する

- 室温が28℃を超えないようにする
- 遮光カーテン、すだれ、扇風機等を利用する
- 蒸し暑いと感じるときは、要注意



R6年8月19日
第25号

医療法人ひらざわハート
ひらざわ内科ハートクリニック
訪問看護ステーションほがらか

症状によっては適切な対応を行きましょう！

軽い症状

- めまい こむら返り（足がつる）
- たちくらみ 汗が止まらない

やや重い症状

- 頭痛 体がだるい 吐き気

重い症状

- 高い体温 呼びかけに反応しない
- まっすぐ歩けない 意識がない
- けいれん

対応方法

- 涼しい場所に移動する
- 塩分を補える経口補水液をゆっくり飲む
- 水で湿らせたタオルや保冷剤で、首やわきの下、太ももの付け根を冷やす

※自分で水分・塩分を摂れないとき、症状が改善しないときは直ぐに医療機関を受診しましょう

直ぐに救急車で受診

毎日暑さが厳しいですね。エアコンを上手に使う、こまめな水分補給を心がけるなど熱中症対策を十分に行って、夏を乗り切りましょう！

生活習慣に関連した内容を掲載予定です。先生に聞きたい事、ご意見も募集中です。クリニック内に設置してあるご意見箱に投函してください。

編集担当：法人本部

エコノミークラス症候群について

地震などの災害時に起こりやすい病気や健康問題としてエコノミークラス症候群があげられます。

エコノミークラス症候群とは、下肢などにできた血の塊（血栓）が原因で肺の血管を閉塞しショック、心停止など重篤な症状を表します。

災害時は日常生活が制限されてしまい、その上で車中や避難所など狭いところに長時間座ったままの姿勢でいると、足の血流が悪くなり、下肢の静脈に血栓ができやすくなります。この血栓ができただ状態を深部静脈血栓症と言います。下肢にできた静脈血栓が血流に乗って肺血管に飛び、肺血管を塞ぐことでショックや呼吸困難、最悪の場合は心停止を引き起こします。これを急性肺血栓塞栓症と言います。



- 1) 深部静脈血栓症の症状として大腿から下部の足のむくみ、圧痛、発赤、発熱があります。
- 2) 急性肺血栓塞栓症の症状として突発性の呼吸困難、胸痛、冷汗、咳嗽、動悸等があります。

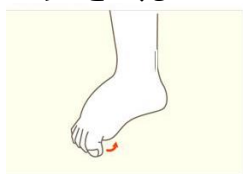
エコノミークラス症候群と聞けば、車中泊をしている人に起こりやすいと思われがちですが、避難生活で生活している人にも起こります。

災害での環境そのものが深部静脈血栓症の発生頻度を上げているのです。

予防運動について

災害時の予防策として下肢血栓を作らないことが何よりの対策です。

- 1) 足の指でグーをつくる



- 2) 足の指でパーをつくる



- 3) つま先立ちし、かかとを上下に動かす



- 4) つま先を上げる



対策のポイント

- ① 長時間同じ姿勢にならない
- ② 適度な水分をとる
- ③ 運動、歩行する



WEB問診ってなに?

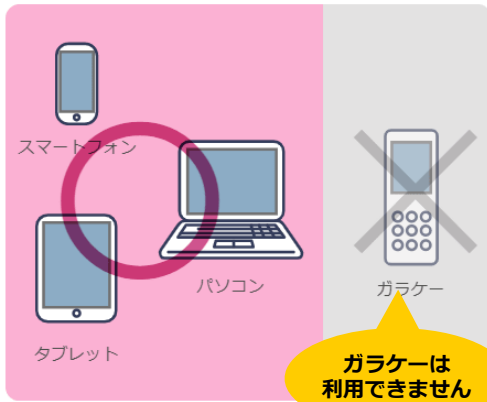
来院前にご自身のスマホで入力できる問診票です。これまで来院してからご記入いただいていた紙の問診票を、来院前に自宅からでもご自身のスマホで入力できるようにしたWEBサービスです。(パソコンでも入力できます)



どんなメリットがあるの?

- ① 来院前、お時間に余裕があるときに**ゆっくりと問診入力**ができます。
- ② 全員に同じ質問をする紙の問診票とは異なり、その日の症状に応じて自動的に質問が変化しますので、ご自身やご家族の**症状をより詳しく医師に伝える**ことができます。
- ③ 入力していただいた情報を元に、当院では先に準備することができるため、**待ち時間の削減**につながります。

どうやって使うの?



- インターネットに接続されたスマホ、タブレット、パソコン(左の図の端末)であれば、WEB問診を利用できます。
- アプリのダウンロードは必要ありません。**WEBサイトにアクセスするだけ**で使えます。

ご利用可能な端末をお持ちでない場合は、来院時に従来通りの紙の問診票をご記入いただきますので、ご安心ください。

WEB問診をぜひ、ご利用ください!

ご不明な点がございましたら
当院スタッフまでお問い合わせください。



入力は
こちら
から

院長ブログ〜一語一笑(いちごいちえ)

再生医療ではまだ再現できない100億個の細胞が起こす奇跡

腕を動かそうと思えば腕の筋肉が動くように、体の筋肉は自分の意志で動かすことができます。一方で心臓の筋肉は動かそうと意識しているわけでもないのに勝手に動いています。

筋肉は動かし続けると普通は疲れてしまうはずですが、心臓の筋肉が一生涯止まることなく動き続けられるのは心臓に備わった優れた数々の機能が関係しています。

例えば実験動物の心筋細胞を取り出し、ある環境下で培養すると、細胞自体がピクピクッと一定のリズムで動きます。これは自律的な興奮(律動)といつて、他の筋肉細胞にはない心筋細胞だけの特性です。骨格筋などの筋肉細胞は外部からの刺激がないと動かないのに対し、心筋細胞は自ら電気を発生して外からの刺激がなくても自分で興奮する性質をもっているのです。

そのような性質を持つ心筋細胞が100億個集まってできている心臓が、一つの臓器として動くためには、これらすべての細胞を協調して動かす必要があります。その主導権を握っているのがペースメーカー細胞と呼ばれる細胞です。ペースメーカー細胞は他の心筋細胞よりも速い速度で律動し、その電気信号を波のように他の細胞へと伝えていきます。こうすることによってペースメーカー細胞の動きに従うように他の心筋細胞が協調し一定のリズムで動くとともに、心房と心室の細胞が順次同調して収縮することで血液を体内へと巡らすことができるのです。

さらに心臓には房室結節と呼ばれる細胞群があり、基本的にはその部分からしか心房から心室へ電氣的興奮は伝わる事ができません。心房に不整脈が起こった場合に心房の異常をそのまま心室に伝えないよう制御するといった機能もあります。不整脈の一種である心房細動が起こると心房は1分間に300回くらい興奮してしまい、それがそのまま心室に伝わると心室細動を起こし突然死を招きます。房室結節はこの心房の興奮を半分くらいに抑えて心室に伝えることで心停止を防ぐ働きを担っているのです。

今は体のさまざまな組織や臓器についての再生医療が進んでいます。もちろん心臓を再生させるための研究も続けられています。心筋細胞を増やすことはできてこそそれを塊にし、そこに刺激伝導系という電氣的興奮を伝えるシステムを備えて相互に協調し合い動くようにすることはたいへん難しく、現段階ではまだ実現できていません。

最新科学をもってしても再現することができないという事実は、心臓がいかに複雑なメカニズムによって成り立っている奇跡的な臓器であるかを物語っているのです。



院長 平澤元朗先生