

お元気ですか？

ogenkidesuka

公立富岡
総合病院
ニュース

第66号



熱中症予防
皮膚のアレルギー
お薬の備蓄について
シリーズ職場紹介…PCU
地域医療連携だより



大雪災害時の駐車場誘導を教訓に、
職員のアイデアワークで空車情報装置を設置しました。

- ・この表示装置は、午前中の混雑時のみ運用します。
- ・作動中は、回転灯が点灯しています。
- ・屋上から監視して、空車が1台以上ある駐車場入口の番号を点灯表示します。
- ・国道側の休日診療所駐車場は、医師会の協力により「思いやり駐車場」の予備として運用していますが混雑時に「休日診療所」を点灯表示した場合は一般の方もご利用下さい。

発行

富岡地域医療事務組合

公立富岡総合病院

〒370-2393 群馬県富岡市富岡2073-1

☎ 0274-63-2111 📠 0274-64-1406

✉ tomihp@mail.gunma.med.or.jp

🌐 <http://www.tomioka-hosp.jp>

頻繁な休憩と適切な水分摂取で予防を

熱中症予防

内科 大崎 隆



一命を落としかねない疾患

7月に入り、熱中症の起こりやすい季節となってきました。熱中

症とは、暑い環境で発生する身体障害の総称と定義されています。地球温暖化や都市部のヒートアイ

ランド現象によって、近年熱中症による死亡数は増加傾向であり、厚生労働省の統計では2010年

の熱中症死亡数は1745件で、このうち65歳以上の高齢者が80%

を占めております。高齢者の熱中症発生場所は、自宅(45%)、屋外

道路・駐車場(25%)であり、睡眠中の発症も多いので注意が必要です。たかだか熱中症と考えがち

ですが、特に高齢者においては、命を落としかねない疾患であることから、その予防と対策が非常に

重要です。

一温度に気をつける

熱中症の発症には温度、湿度に加え、年齢、既往歴や健康状態など、さらには運動、労働、日常生活活動など様々な要因が作用します。まず温度に気を付けるようにしましょう。異常な暑さ(連日35度を

超えるような暑さ)が続くときは、積極的に冷房(室温が28度を超えないよう)を使いましょう。自宅

に冷房装置がない場合は、空調の効いた公共施設や商業施設に避難

しましょう(たとえ数時間でも涼しいところからだを休める)。

一無理をしない・頑張らない

65歳以上の高齢者、特に75歳以上の後期高齢者は発汗能や口渇感

等、体温調節機能が低下するため

熱中症は発症しやすいといわれています。また基礎疾患(高血圧、

心疾患、慢性肺疾患、肝臓病、腎

臓病、内分泌疾患など)のある人、

寝たきり人は発症しやすいので注

意しましょう。気温が高いときの

身体活動は、体温上昇や脱水の程

度が大きいので、頻繁な休憩と水

分補給をおこない、絶対に「無理

をしない・頑張らない」ことが大

事です。

一適切な水分摂取

適切な水分の摂取は熱中症を予

防します。尿が少ない・濃い尿は脱

水のサインです。高齢男性など前

立腺症状からの頻尿があるため水

分摂取を自発的に控えている方が

いますが危険です。通常の生活で

は食事を除いて1.2リットルを目安

(スポーツ飲料など500mlを1

〜3本)に。

運動時、睡眠時、入浴前後にコップ

一杯(200ml)の水分補給する

必要があります。ただし心臓が

悪い方や腎臓が悪い方はあらかじめ主治医に確認をしておくとい

一体調がおかしいと感じたら

万が一、脱力感、倦怠感、めまい、

頭痛、吐き気などある場合には熱

中症の可能性があります。失神、

意識障害(応答が鈍い、言動がお

かしい、意識がない)が起きてい

る場合には救急救命処置なしには

死に至ることもあります。なか

か体調が改善しないと感じた場合

には、無理をせず早めに医療機関

を受診することをお勧めします。



熱中症に注意して
是非楽しい夏の思い出を
作ってください。

アロハ

(加水分解コムギを添加した石鹼) 茶のしずく石鹼事件で分かったこと

皮膚科 渡辺剛一

一 事件にまでなった石鹼

皮膚のかぶれが全身のアレルギーの誘因となることがある。

数年前に加水分解コムギを添加した石鹼を、長期間皮膚に使用した人が、加水分解コムギに皮膚から感作され、小麦製品を食べたあと即時型アレルギー反応を起こした事件が発生した。

起きる頻度1000人に1人くらいとのこと。

一 加水分解コムギとは

加水分解コムギは小麦またはグルテンを酵素処理して部分的に分解したものである。時に接触性蕁麻疹を起こすことがある。

今回感作原因となったのはグル

パール19Sという加水分解コムギである。グルパール以外の加水分解コムギは分子量が小さく、アレルギー性は低いと考えられる。

こうした物は乳化性、保湿性を保持するために化粧品、洗浄剤、食品の添加物に利用されている。

このことは、バリア機能の低下した皮膚で接触性皮膚炎を繰り返しおこすと、皮膚から抗原となる物質が体内に侵入して、経皮感作を引き起こすことがしめされた。

一 アレルギーのメカニズム

物質が経皮感作を起こし、次にその物質が口からはいると、全身のアレルギー（じんましん、喘息、シヨック等）を引き起こす誘因となる。

一 様々なアレルギー物質

つまりバリア機能の低下した皮膚が繰り返しかぶれ、皮膚炎が起こすと感作され、それが全身のアレルギーを起こす誘因となりえる。

確認された事象は茶のしずく石鹼以外に『ラテックスフルーツアレルギー、ピーナッツアレルギー、ダニアレルギー』がある。

ラテックスアレルギーは手に湿疹のあるヒトがゴム手袋を長期に使用することにより、ラテックスに感作され、交差抗原を含むフルーツを食べると蕁麻疹等の全身アレルギーをおこす。

フルーツは桃、りんご等多数ある。現在疑われているものは重金属、石油製品、化学薬品等がある。



対策

- 皮膚はいつも清潔にする。
- 乾燥肌の人は保湿する。
- よごれたら直ぐに流水で洗い落とす。
- 肌に直接接触れるものは刺激のないものにする。

お薬の備蓄について

薬剤部 倉林豊



- 今年の冬は、100年に一度と言われる程の大雪に見舞われました。道路が寸断され、物流が止まったり、陸の孤島状態になったり…と、各地で甚大な被害が出ました。
- ところで皆さんは、大規模な災害に備えて、何をどのくらい備蓄しているでしょうか？その中にお薬はありますか？飲み残しの薬がいっぱいある(?)から、病院にもらいに行くから…。本当にそれで大丈夫でしょうか。家がつぶれてしまったら？いつもの病院に行けなかったら？出先で被害に見舞われたら？心配し始めたらキリがありませんが、1日でも切らすと困る薬を飲んでいる場合は、やはり用意しておく必要があります。
- 薬を備蓄する場合は、有効期限や保管条件も加味して、短めな期間でローテーションした方がいいでしょう。それから、複数の医療機関にかかる場合を考えて、内容を小さくメモして、お財布に入れておくことをお勧めします。またカバンを使うならお薬手帳も便利です。後日報道されましたが、東日本大震災の時は大変役にたったそうです。肝心なのはいつも持ち歩くという点です。必要な時にサッと出せる、黄門様の薬が入っている印籠みたいなのが理想でしょうか。

内服薬

PCU 職場紹介

副主任 松野裕子

みなさん「緩和ケア病棟」「ホスピス」でないことはご存じでしょうか？

文字どおり「癌」から発生する苦痛な症状を和らげる専門の病棟です。巷には「あそこに入ったら最後」と思っている方も少なくないようです。確かに亡くなられる方もおられますが、自宅や施設に退院する方もたくさんいます。

PCUでは患者様のケアだけでなく、ご家族のケアも大切に行っています。患者様に関する不安や心配事などないかご家族に声をかけ、ともに考え、必要があれば情報提供をおこなっています。ですからPCUではご家族と看護師が話を

している姿をよく見かけます。

また亡くなられて一年経過するご遺族に受け持ち看護師が手紙を出しています。この手紙を受けとり、多くのご遺族が返事をくださいます。春と秋にはPCUで亡くなられた患者様の遺族を対象に「分かち合いの会」を行っています。

この分かち合いの会は大切な家族を亡くしたご遺族同士の現状報告や『悲しみ』の共有の時間になっています。

毎年8月に七夕会、12月にクリスマス会をします。

ご家族と参加してくださる患者様

もたくさんいます。

七夕会ではジュースやかき氷、水ヨーヨーなど、クリスマス会ではケーキやささやかなプレゼントがあります。

担当看護師は七夕会では浴衣、クリスマス会ではサンタやトナカ

イの着ぐるみを着て患者様をもて

なします。またハンドベルなどの演奏も行います。ほんの一時ですが、病気を忘れ楽しい時間を過ごしてもらえよう心掛けています。

これからもPCU病棟を宜しく
お願い致します。



はじめました!

『ナイトスクール』

地域の住民の皆さまにもっと病院のことを知っていただくために、このたびナイトスクールを企画しました。

院長をはじめとする病院職員が、日頃素朴に感じている医療についての疑問や、当院に対しての御意見などにお答えします。

一方的な講義ではなく住民参加型によるものですので、お気軽に誰でも参加いただけます。

是非この機会をご利用いただき、皆さまと一緒に病院づくりをしていけたらと思います。

皆さまの参加をスタッフ一同お待ちしております。



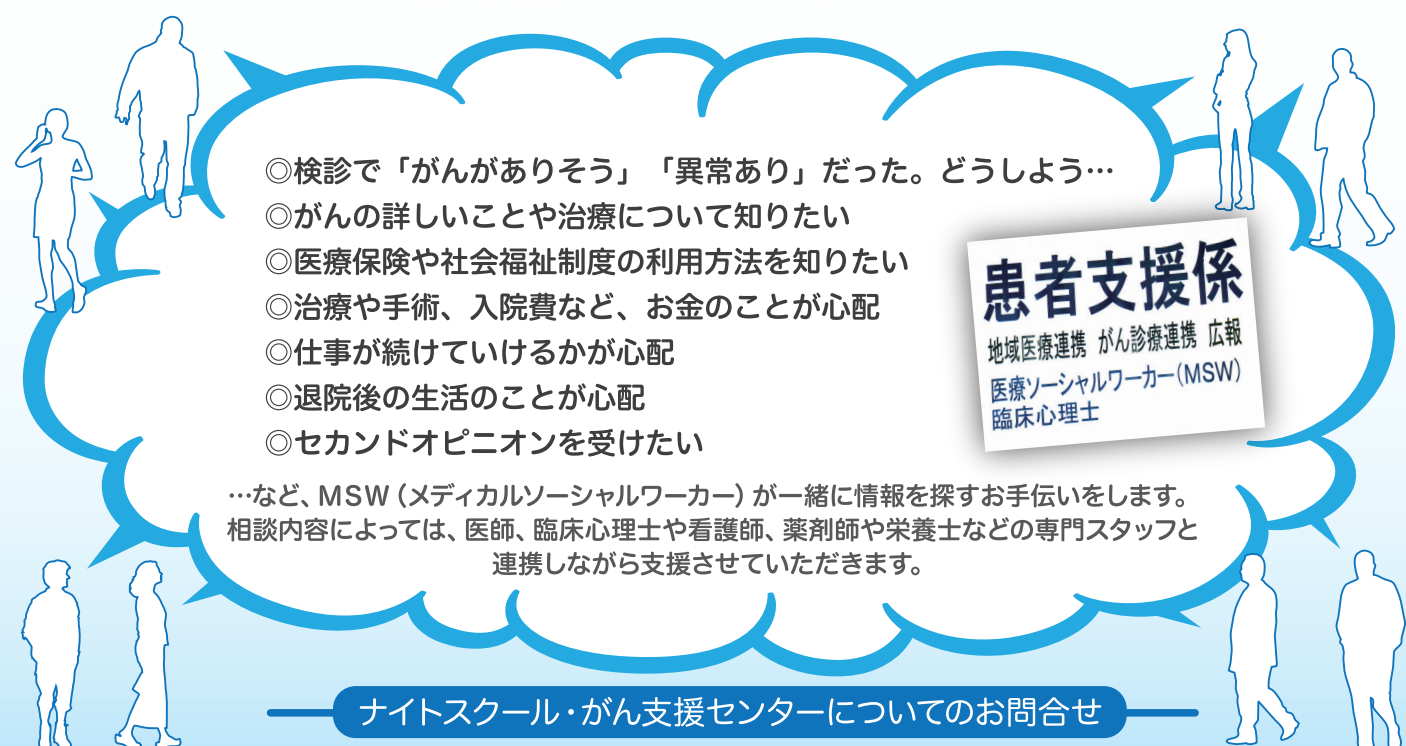
今後のスケジュール

日程	テーマ	担当職員
7月 2日(水)	家庭での感染防止の実践	感染制御実践チーム
7月30日(水)	上手に病院にかかろう	看護部
8月27日(水)	転倒予防	理学療法士

●18時より正面玄関エントランスホールにて●

※テーマは予定ですので変更になる場合もあります。

『がん相談支援センター』では相談に応じます



- ◎検診で「がんがありそう」「異常あり」だった。どうしよう…
- ◎がんの詳しいことや治療について知りたい
- ◎医療保険や社会福祉制度の利用方法を知りたい
- ◎治療や手術、入院費など、お金のことが心配
- ◎仕事が続けていけるかが心配
- ◎退院後の生活のことが心配
- ◎セカンドオピニオンを受けたい

…など、MSW(メディカルソーシャルワーカー)と一緒に情報を探すお手伝いをします。相談内容によっては、医師、臨床心理士や看護師、薬剤師や栄養士などの専門スタッフと連携しながら支援させていただきます。

患者支援係

地域医療連携 がん診療連携 広報
医療ソーシャルワーカー(MSW)
臨床心理士

—— ナイトスクール・がん支援センターについてのお問合せ ——

公立富岡総合病院 患者支援係(がん相談支援センター)

TEL.0274-63-2111 FAX.0274-64-1406

E-mail <http://www7.wind.ne.jp/tomihp/>