

みつつの輪

発行/みつつの輪編集局
平成29年9月1日発行
医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

INDEX

- 熱中症の予防方法と対処方法 1
- コラム くすりの学校 薬と便秘の関係 ~便秘を起こす薬と治す薬~ 3
- 院内コンサート ボランティア演者募集 4

Webサイトでも
閲覧できます



熱中症の予防方法と対処方法

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。残暑の時期であっても熱中症にかかる方はまだまだいらっしゃいます。熱中症にならないため、また、なってしまった時はどうしたらよいのでしょうか

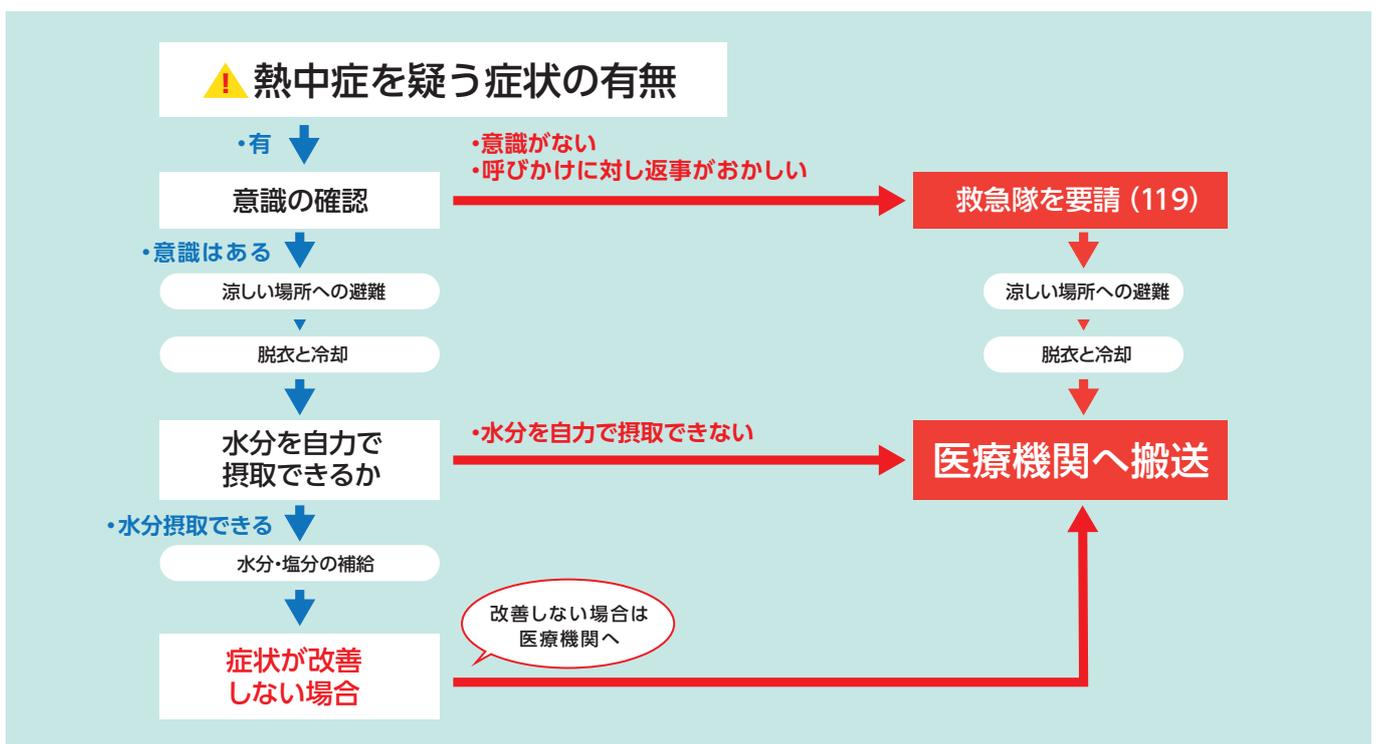
熱中症の症状

熱中症の症状は重症度を3つに分けると以下の通りです。

- 軽:** めまい、失神（立ちくらみを含む）、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返りなど、塩分欠乏による）、汗がとまらない
- 中:** 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感（体がぐったりする、力が入らないなど）
- 重:** 意識がない、けいれん、手足の運動障害（呼びかけや刺激に反応がおかしい、体がガクガクとひきつけがある、まっすぐに走れない、歩けないなど）、高体温（体に触れると熱いという感触がある）

熱中症になったときには

熱中症にかかってしまった、もしくは一緒にいる方がかかってしまったかも？そんな時には以下の図のように対応しましょう。



熱中症を予防するには

熱中症にならないようにするにはどうすればよいのでしょうか。予防法として以下の点に注意をしてください。

● 予防法

1 こまめに水分を取る。

こまめな水分補給を心掛けましょう。寝る前だからといって水分を我慢する方もいらっしゃいますが、お薦めしません。また、汗をかいた時は**適度な塩分補給**も必要です。
(但し心臓・腎臓・肝臓の持病のある方、むくみのある方はかかりつけ医にご相談下さい)

2 部屋の温度・湿度をこまめに測る。

気温 28℃以下、湿度 40～70% になるようエアコン・扇風機を上手に使用しましょう。部屋の風通しを良くしたり、涼しい場所・施設を利用しましょう。

3 暑い時は無理をしない。

4 シャワーやタオルで体を冷やす。氷枕や保冷材で両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やす。

5 涼しい服装をし、外出時には日傘、帽子。

6 念のため、緊急時・困った時の連絡先を確認。

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65 歳以上）の方です。なぜ、ご高齢になると熱中症にかかりやすいのでしょうか。理由には以下の三点が挙げられます。



● 高齢者の特徴

1 体内の水分が不足しがちです。

体内の水分量は、小児 75%、成人 60%、高齢者 50% と、高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないです。その上、体の老廃物を排出するにはたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています。

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

また、予防のために、暑さの指数を目安として活用することもお薦めします。

● 暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）を活用しましょう

気温はさほど高くなくても、湿度が高い時には熱中症にかかる危険度が高まります。熱中症は、気温・湿度・風速・輻射熱が複雑に影響し合っ起こります。

熱中症対策の指標として、暑さ指数（WBGT）を活用しましょう。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、その値は気温とは異なります。

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28℃以上 31℃未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25℃以上 28℃未満)		運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日常生活に関する指針(日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 ver.3」2013 年より)

今年は特に猛暑といわれています。暑い夏を健康に気をつけて元気に過ごしましょう。

健康管理センター所長 石山 礼美子
(日本医師会認定産業医 日本人間ドック学会 認定医・健診情報管理指導士)



「くすりの学校」の連載では、当院薬剤師より、おくすりのワンポイント解説をいたします。今回は「薬と便秘の関係～便秘を起こす薬と治す薬～」についてです。

便秘のお悩みを抱えていらっしゃる方はとても多いです。また、「毎日排便できないから便秘である」と思っている方も多くいらっしゃいます。しかし、日本内科学会による便秘の定義は「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」です。毎日排便がなくても一概に「便秘」というわけではありません。

便秘の種類とひき起こす薬

実は便秘にも種類があるのはご存知でしょうか？腸がちゃんと動かなくなる『機能的便秘』、腸そのものに問題がある『器質性便秘』、大腸がんなど他の病気によって引き起こる『症候性便秘』、そして、薬の副作用が原因で起こる『薬剤性便秘』です。

『薬剤性便秘』のきっかけになる薬は以下が代表的な例です

- 1 麻薬性の痛み止め(MSコンチン®、オプソ®、オキシコンチン®など)
- 2 睡眠薬(デパス®、ハルシオン®など)
- 3 鉄剤(フェロミア®、リオナ®など)
- 4 高血圧の薬(ノルバスク®、アダラート®、アテレック®など)
- 5 うつの薬(トリプタノール®、アナフラニール®など)



これらの薬は腸の動きを悪くしたりする作用があるため、便秘を引き起こすことがあります。もちろん、これらの薬を飲んでいるからといって必ず便秘になる訳ではありません。便秘だからと言って安易に服薬を止めず、気になる方は医師や薬剤師に相談してください。原因は他にあるかもしれません。

便秘の解消法と治す薬

便秘だな、という時は下剤に頼る前に、まず生活習慣の見直しをしましょう。食物繊維を多く含むものを食べる、水分を十分に摂る、運動をすることで治ることも多いです。それでも便秘が治らなければ、薬を開始します。

さて、便秘の時に処方される下剤は、塩類下剤、大腸刺激性下剤、小腸刺激性下剤、膨張性下剤、糖類下剤と、約5種類に分類できます。その中でも良く使われるのは、塩類下剤と大腸刺激性下剤です。

大腸刺激性下剤

代表的な薬はアローゼン®、プルゼニド®、ラキソベロン®などです。

このタイプは大腸を刺激することで腸の動きを促進し、排便を促します。効果が高く強力ですが、長く使っていると耐性が作られ、効き目が弱まってしまうため、服用する量がどんどん増えてしまう方もいます。

塩類下剤

代表的な薬はマグラックス®やマグミット®です。酸化マグネシウムという名前でも知られています。

このタイプは便の水分を増やして軟らかくし、排便を促します。硬水のミネラルウォーターを飲んでお腹を下す原理と同じです。長期間使用しても耐性ができにくく、大量の水分と一緒に飲むことで効果を上げることが出来ます。ただし、腎臓が悪い人が服用すると、眠くなったり、気持ち悪くなったりする高マグネシウム血症に注意する必要があります。

以上、代表的な下剤について説明しましたが、便秘が長く続く場合、他の病気の可能性も考えられます。長期にわたって便秘が続く場合や、他の病気の可能性が気になる方はぜひ受診して、医師にご相談下さい。

院内イベントのお知らせ

院内コンサートのご案内



ウクレレ演奏会

楽しいウクレレ演奏で一緒に唄いましょう！

おんがく屋の
〔ウクレレ分署〕が
生演奏をお楽しみください♪

開催日時 平成29年9月16日(土) 15:00 ~ 15:45

場所 みつわ台総合病院西館1階 外来待合フロア

演者 おんがく屋〔ウクレレ分署〕

演奏曲

- ふるさと（日本語とハワイ語） ●浜辺の歌
 - 愛燦燦 ●見上げてごらん夜の星を
 - いい日旅立ち ●あの素晴らしい愛をもう一度
 - BLUE HAWAII ●ALOHA OE(最後)
- ※曲目は変更する場合があります。



院内コンサート ボランティア演者募集

院内コンサートにご出演いただけるボランティアの方(グループ)を募集いたします。
 当院では患者様、地域の皆様へ向け、外来ロビーにて院内コンサートを開催しております。
 これまで、楽器演奏、フラダンス、マジックショー、民謡、箏、コーラス等のコンサートを開催してまいりました。
 癒しと楽しい時間をお届けする院内イベントへ皆様の力をいただければ幸いです。
 ・ボランティアでの依頼のため、出演料・交通費等のお支払は出来ません。
 ◆お申込、お問い合わせは**当院 地域医療連携室(TEL 043-251-3030(代))**までご連絡ください。



健康管理センターからのお知らせ

がん検診を受けましょう。
 健康管理センターでは、千葉市がん検診を予約制で実施しております。
 生涯のうち約2人に1人が、がんにかかるといわれています。
 ご自身の健康管理のためにも、がん検診をおすすめします。
 (子宮がん検診は女性医師が対応しています) ※歯周病検診は実施しておりません。
 ご予約は、**南館4階健康管理センター窓口**または**お電話**でお問い合わせ下さい。
 (ご予約時に千葉市がん検診受診券シールを確認しますので、お手元にご用意下さい。)
 健康管理センター(直通)043-254-3201 予約受付時間(平日)8:30~17:00(土曜日)8:30~12:30



健康管理センター所長
石山 礼美子



基本理念

高い徳性と深い知性を培い
 生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

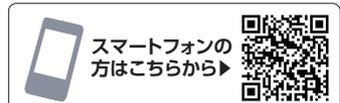
受付時間

- 午前 8:30より12:00まで**
 皮膚科(木曜) 8:30より11:00まで
 脳神経外科(土曜) 8:30より11:30まで
 婦人科(月曜) 8:30より11:30まで
 耳鼻咽喉科(土曜)
- 午後 13:30より16:30まで**
 糖尿外来(水曜・木曜) 13:30より14:30まで
 耳鼻咽喉科(水曜) 13:30より16:00まで
 皮膚科(木曜)
 脳神経外科(月曜・水曜・木曜) ... 15:30より16:30まで

お願い

2科以上
 受診の場合は
 受付終了
 30分前
 まで

千葉市若葉区若松町531-486
 ☎043-251-3030(代)
 ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



スマートフォンの
 方はこちらから▶



日本医療機能評価機構
 認定第JC115号
 当院は
 「日本医療機能評価機構認定病院」
 です