

INDEX

- 夏バテと間違われやすい熱中症 1
- リハビリエッセンス ～日常にリハビリを～
手術前後で効果テキメン！自宅でできる「呼吸リハビリテーション」のススメ 3
- 院内イベントのお知らせ 4

Webサイトでも
閲覧できます



夏バテと間違われやすい熱中症

夏バテの症状、ご存じですか？

いわゆる「夏バテ」は、はっきりした症状の定義はありません。体が重くだるかったり、なんとなく調子が悪く感じたり、体調の変容にかかわる全般を指しています。

気温が上昇する夏は、体温の調整に大きなエネルギーを使います。それに加えて、暑さで睡眠が不足していたり、食欲がなかったりで、体内ではエネルギーが不足している状態が続いています。このような状態が夏バテにつながっていると考えられます。

つまり、夏バテは「漠然とした不調」です。そのため、身近な人から「調子悪いんじゃない？」と指摘され、初めて自覚する方も多いものです。日常の様子で、「なんか顔色が悪い」「ご飯を食べるのに時間がかかっている」といったときは、夏バテによるだるさが原因かもしれません。



「夏バテ」と「熱中症」の違いは？

熱中症は「暑熱環境における身体適応の障害によっておこる状態の総称」です。暑いときに何らかの体調不良があらわれたら、まず熱中症と考えて間違いはないでしょう。

また、「夏バテ」は前述の通り、なんとなく体調が優れない状態が慢性的に続きますが、「熱中症」は急激に体調が悪化します。熱中症の初期症状こそ、夏バテに似ていますが命に関わることもあるため、すばやい対応が必要です。

ご高齢の方の場合、本人が不調を自覚していない可能性もありますので、周囲の人が「熱中症の前触れかも」と早めに察知し、対処してあげることが大切でしょう。



「熱中症」にどうやって気づくの？

夏の暑い日は体力が奪われやすいので、ちょっとした体調の変化は珍しくありません。そのため初期の熱中症は気づかれずに見落とされてしまいます。そうならないためにも熱中症の重症度分類を知っておくことが重要です。日本救急医学会がまとめた「熱中症の診察指針」による、重症度の見分け方と対処法は以下の通りです。

	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）		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には点滴にて）	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（日本救急医学会）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（体表冷却に加え体内冷却、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度に改善が見られない場合、すぐ病院へ搬送する（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

「夏バテ」や「熱中症」を予防するには

夏バテや熱中症を防ぐためには、「暑さに強い体」をつくるのが大事です。暑さに強い体とは、汗をしっかりとかくことで、体温調節が上手くできる体です。

体温調整はエネルギーを多く使うため、水分不足や栄養不足では上手くできません。つまり、エネルギー不足である夏バテの体は、熱中症の危険を非常にはらんでいます。定期的に水分を取って休憩する、暑さの盛りには外出しない、外に出るときは帽子をかぶるなど、基本的な対策を徹底し、体調に異変がないかよく注意しましょう。

また、体の発汗機能は自律神経の働きによるところが大きいので、決まったリズムで生活すること、つまり規則正しい生活を心がけましょう。

規則正しい生活と基本的な対策で暑さに強い体を作り、残暑も厳しいこの時期を乗り切っていきましょう。

救急室 室長 宮崎 晃行 (医師)

参考) 日本救急医学会 熱中症診療ガイドライン 2015

リハビリエッセンス ～日常にリハビリを～



手術前後で効果テキメン!
自宅で行える「呼吸リハビリ
テーション」のススメ

「リハビリ」と聞くと、怪我や病気をしたあとにリハビリ療法士と行う訓練を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。しかし、治療をおこなう前にするものもあるんです。今回は、手術後の回復をいち早く促すための呼吸リハビリのお話です。

手術後に頑張るリハビリと言えば、脳梗塞や骨折を思い浮かべるのではないのでしょうか。意外に思われるかもしれませんが、お腹の手術にもリハビリは必要なんです。そして、その**トレーニングは術前から始めるのがおススメ**です！

人は呼吸をしなければ生きていけません。その機能が衰えてしまえば体はたちどころに弱まってしまいます。多くの論文では「全身麻酔により術後肺活量は**術前の40～60%まで低下**（横隔膜機能の低下）し、**改善に1週間程度要す**」「**術後48時間以内に無気肺等の呼吸器合併症が起こる可能性が高い**」と言われています。

つまり、呼吸機能の維持は、術後の早い回復だけでなく合併症の予防のために必要なのです。そこで術前から「呼吸リハビリテーション」をおこないます。

しかし、近年、入院期間はどんどん短くなっています。それに伴い、入院してから手術するまでにおこなう「術前リハビリ」にかけられる時間も少なくなっています。そこで、入院前から呼吸リハビリを中心とした自主トレーニングが推奨されています（プレリハビリテーション）。

■呼吸リハビリテーション

■口すぼめ呼吸

①口をすぼめ息を吐く
（ロウソクの火を消すように）



②口を閉じ鼻から息を吸う

呼吸は **吐く時間：吸う時間=2：1**

■腹式呼吸

横隔膜とは呼吸をする際に使われる筋肉のひとつ。呼吸の70～80%は横隔膜が担っています。手術後はこの筋肉が動きにくくなるため術前から鍛えておくことが重要です！

口をすぼめると
息を吐きやすい



①お腹の上に手を乗せます。
口をすぼめて息を吐く（体の力は抜きましょう）

たくさん息を吐くと
吸いやすい



お腹の上に
枕など物を乗せると
動きが分かりやすい

②鼻から息を吸いながらお腹を膨らませる

One point 呼吸リハビリの他にも…

入院前から運動し基礎体力が向上していれば、早く日常生活に戻れると言われています。また、運動習慣は肥満や生活習慣病の予防・改善だけでなく、手術後の合併症リスクをも軽減できます。

当院では入院患者様、特に手術をする患者様へ向けて呼吸リハビリテーション、その他運動の指導を行っています。あわせて、予定入院の患者様へは入院前に行って頂きたい運動のパンフレットをお渡ししております。

より早い機能回復のために、私たちにお手伝いさせてください！

リハビリテーション科 高玉 茜（理学療法士）

院内イベントのお知らせ

第11回 院内展覧会のお知らせ

毎年恒例の院内展覧会を開催いたします。開催は本年末ごろを予定しております。詳細は院内掲示及びHP等でお知らせいたします。皆様の秀作をお待ちしております。

募集期間 令和元年11月5日(火)～11月9日(土) 12:00まで

開催期間 令和元年11月12日(火)～11月18日(月)

展示場所 当院3階西館東館連絡通路
及び 東館3階談話室



院内コンサートのご案内

ウクレレコンサートのご案内

開催日時 令和元年10月19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

奏者 おんがく屋 (所属ウクレレ分署)

参加費用 無料 (駐車場をご利用の方は駐車券をお持ちください)

申込 不要



オカリナコンサートのご案内

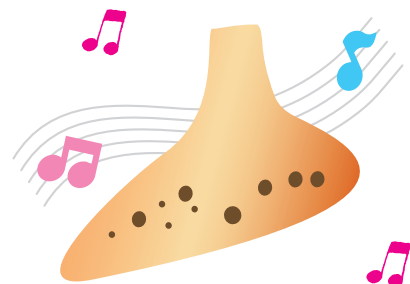
開催日時 令和元年11月2日(土) 15:00～15:45

場所 みつわ台総合病院西館1階 外来待合フロア

奏者 オカリナ同好会 グリーン・プラム

参加費用 無料 (駐車場をご利用の方は駐車券をお持ちください)

申込 不要



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. 常に先進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
	耳鼻咽喉科(土曜) 8:30より11:30まで
	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
皮膚科(木曜) 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) 15:30より16:30まで	

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

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



スマートフォンの
方はこちらから

UD FONT みつわ台病院
ニュースでは、
UDフォントを
採用しています

ユニバーサルデザイン(UD)の
考えに基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。



人間ドック健診施設
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構
認定第JC115号
日本医療機能評価
機構認定病院