

# えがお EGAO 6

2007 June  
Volume 2



## トピックス

熱中症にご用心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・岩田 猛

注意！

まむし警報発令中・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・鈴木 伸明

こんなところで働いてナース・・・・・・・・・・・・富岡 香菜

救急救命士の病院実習にご協力を・・・・・・・・八幡浜地区消防本部

レンズの向こうのオモシロWORLD

ケジラミ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・松田 光司

公認指導員の手とり足とりエクササイズ

鬼瓦の様な腹部をあなたに・・・・・・・・・・・・此上 武典

おしらせ

外来診療担当医一覧、当院へのアクセス、お見舞いの時間 etc

# Topics 暑くなったら熱中症にご用心



みなさん、こんにちは、内科の岩田です。  
今回は夏に多い病気である熱中症について説明します。まだ体が暑さになれていない、梅雨明けで急に暑くなった日などに起こりやすいので注意してください。

職業・・・医師（副院長）

趣味・・・ゴルフ、カラオケが大好き花子です

一言・・・いつも【えがお】で

## <熱中症はどんな病気？>

熱中症とは熱の中で体温を調節する働きが充分働かずに体温が上昇する状態です。重症になると体温だけでなく、身体の中の水分や塩分のバランスも崩れ、きちんと対応しないと死亡することもある病気です。

## <熱中症が起こりやすい時>

- ・気温だけでなく、湿度も高い
- ・風が弱い、日差しが強い
- ・急に暑くなった

健康維持のため運動をされている方も多いと思いますが、このような時の運動では熱中症になりやすいので注意してください。また熱中症は日射病ともいわれるので強い日差しの屋外でなると思っている方も多いとおもいますが、高齢者や病気・体調が悪い人は屋内でも熱中症になることがあるので注意してください。

- ・体内に水分量が少なくなる（若いときは体重の約60% 高齢者では約50%）
- ・汗を出す力が低下
- ・のどの渴きを強く感じないための水分不足。

## <初期症状>

- ・めまい、立ちくらみ（脳への血液が一時的に不十分になった症状）
- ・筋肉のこむら返り（発汗のため塩分欠乏の症状）
- ・大量の発汗

## <さらに状態が進行したときの症状>

- ・頭痛、気分不良、吐き気、身体のだるさなどあり身体に力が入らないような状態

## <危険な症状>

- ・高い体温
- ・皮膚の乾燥（汗が出なくなり、体温を下げることができなくなる）
- ・全身の筋肉の痙攣（体にガクガクとひきつけがある、歩けなくなる）
- ・意識の障害（呼びかけに対しての反応がおかしい）

## <熱中症の応急処置>

涼しい環境への避難（風通し良い日陰、クーラーの効いた室内など）

脱衣と冷却

服を脱がせ、皮膚に水をかけて風を当てる。氷嚢を脇の下や大腿の付け根部に。

水分・塩分の補給

冷たい飲み物。塩分の補えるスポーツドリンクなど。それでも症状が治まらないときは医療機関へ搬送する必要があります。

## <日常生活での熱中症の予防方法>

- ・暑さをさける（日陰を歩く、帽子や日傘、すだれやカーテンで直射日光を避ける）
- ・服装にも注意（襟元はゆるめ、吸水性の素材）
- ・こまめに水分を補給する
- ・特に急に暑くなる日には注意する
- ・体調の悪い人は注意（前の晩に深酒した、朝食を抜いた、下痢などで脱水気味）

夏の体調管理に気をつけて、元気に夏を乗り切ってください。



## 注意！、まむし警報発令



まむしは 45～60cm 程度の胴の太い、背に銭形斑紋を持った蛇で春から秋にかけて活動し、特に梅雨期の受傷例が多い印象があります。当科では平成 17 年 4 例、平成 18 年 6 例の受診があり、今年も既に 2 例受診されました。田や草むらで農作業中に受傷する例が圧倒的に多いようです。

診断上重要なのは、患者さんが目撃するのは当然ですが（なかにはこいつに咬まれたと持ってこられる方もおられます）、症状的には疼痛、腫脹、牙痕です。牙痕は 8mm 程度の間隔で 2 個見られるのが一般的です。重症では血尿、複視（ものが二重に見えること）等みられさらに重篤になると腎不全にて死亡する場合があります。当然まむしが大きかったか、深く咬まれたか等でその後の症状経過も異なります。へび咬症で全国年平均約 15 人程度が亡くなっているとのことで、まむし咬症が疑われた時点で全員入院にて経過観察をしています。

<まむしに咬まれたときは？>

指を咬まれた場合根元をしっかりと縛って傷口から血液と一緒に毒を吸い出し受診して下さい。受診後は局所を小切開し絞り出し、しっかり点滴を行い尿量を確保します。その他状況に応じてセファランチン®、強力ネオミノファーゲン C® やステロイド、抗ヒスタミン剤を静注します。縛りを解くとある程度腫れが広がってきます。このとき腫れが 2 関節を超えて広がる場合（手なら手首より上まで）は乾燥まむしウマ抗毒素血清を打ちます。ただしこの血清は一生に一度しか打てないため、また受傷後 6 時間以内が適応のため軽症の場合はできるだけ打たない方針です。（打った既往のある方は必ず申告してください。）

とにかく血尿も複視も入院してしっかり治療をすればほとんど改善します。大丈夫、大丈夫と放っておかないで、必ず医療機関を受診するようにして下さい。



注意一秒ケガ三本

### まむしミニ知識

この地方で俗に「mamushi」と言うのはニホンマムシのことです。牙（前歯）に猛毒を持っており、頭部はハブほど三角形ではありませんが、目と鼻の間に赤外線で獲物を感知する器官（ピット）があるのは、ハブと同じです。大きくても全長 60cm 程度で、ずんぐりとした体型をしており、あまり動かないのが特徴です。体の中で卵をかえして子へびを産む卵胎生です。

カブトムシ採りに行っても、見つけたからと言って、あわてて草むらに手を入れないでネ！



皆さんこんにちは。外科の鈴木です。当科は山梨大学第二外科から 4 人の医局員を約 40 年以上にわたって途切れることなく派遣しています。昨年、消化器内科の医師退職のため、患者さまには大変ご迷惑をおかけいたしました。しかし当外科では、大腸カメラや胃カメラの技術もマスターしております。今後もこの地域の消化器疾患の治療を担っていく所存ですので、腹痛等幅広い受診をお願い致します。



## こんなところで働いてナース



スタッフの面々。寝ている訳ではありません。

中央材料室では、院内全体の衛生材料と滅菌物の管理を行っています。滅菌室には、2台の高圧蒸気滅菌と過酸化水素滅菌、ガス滅菌装置があり、夏はサウナのような暑さの中、スタッフは奮闘しております。膨大な数の物品を扱うことでかなり神経を使いますが、笑顔を手がけながら今後も頑張っていきたいと思えます。

今年の4月から手術室・中央材料室が合同となり、慣れない作業の部分もありますが、一生懸命頑張っていますので、またご協力の程よろしくをお願いします。

看護師 富岡 香菜

皆さんこんにちは。私たち手術室・中央材料室は、麻酔科の越智先生を室長に、17名のスタッフで働いています。

手術室は、4つの部屋に分かれ、外科や整形外科など7科の様々な手術が行われています。時には、緊急手術が入り、慌ただしくなることもあります。1つの手術に、器械だし担当と外回り担当の2人が入りますが、手術の進行がスムーズにいくよう、スタッフ一同協力しながら手術に入っています。緊張の場面の多い部所ではありますが、手術を受ける患者様に安心して手術を受けていただけるよう、笑顔をお忘れぬ看護をこれからも実施していきたいと思えます。



術中、緊張の場面（夏はキンチョー）



## 救急救命士の病院実習にご協力を

救急救命士による気管挿管が平成16年7月から可能となりました

気管挿管は、これまでは医師のみが行うことを認められていた救命処置です。今後、救急救命士が気管挿管を行うことにより、救急現場で確実な気道の確保ができ、救命効果の向上が期待されています。

救急救命士が気管挿管を行うためには、医療機関における実習が必要です。

この実習では、医療機関の手術室において、救急救命士が医師の指導下で実際に気管挿管を実施することになります。

実習を行う際には、救急救命士と救急救命士を指導する医師が患者さんに説明を行い、必ず同意を得てから行います。もちろん、同意をしていただかなくても、患者さんが不利益を受けることはありません。



【問い合わせ先】八幡浜地区消防本部警防課救急係

TEL 0894-22-0119 FAX 0894-22-5227

# レンズの向こうのオモシロWORLD



「昔々、あるところにモジラミの少年がいました。彼は将来スキーの選手になりたくてしかたがありませんでした。今日も下宿先のご主人様の毛をストック代わりに、練習に励むのでありました。」という昔話が出来そうな、ほほえましい光景です。しっかりと毛を握りしめ、モジラミの意志の強さが感じられる絵です。毎日、顕微鏡を覗いていると、思わず吹き出してしまいそうなシーンに遭遇することがあります。

## 皮膚科のセンセに聞きました！

陰毛部の痒みが主症状です。虫の大きさは1mm位ですので肉眼でも見つけることは可能です。また毛に卵を産みつけた場合、フケとまぎらわしいのですが、顕微鏡で観察すれば区別は簡単です。ケジラミのお友達の頭ジラミは、この写真よりずっとスマートな形態で、八西地区でも小学校、幼稚園でよく集団発生していましたが、最近は少なくなってきているようです。

治療は毛をそるのが1番です。ただ一般的にはフェノトリンというパウダーをふりかけます。ただし卵には効きませんので、ふ化する期間を考え3日おきに数回使用しなければいけません。(皮膚科 松田光司)

ケジラミは、体毛に寄生します。陰毛を中心として、髪の毛、ワキ毛、胸毛、眉毛などに寄生します。寄生したケジラミは、体毛の根元に住み着き、血を吸いながら一度に50個もの卵を産みます。卵は、セメント物質で固められるために洗い落とせません。卵は一週間程度で孵化し、成虫となります。成虫の寿命は、一ヶ月程度。たった一ヶ月の間で子供から大人になってまた卵を産むのですから、とても短い生活サイクルだといえるでしょう。



## 公認指導員が教えます

海水浴シーズンに向かって、鬼瓦の様な腹部をあなたに

## 手とり足とりエクササイズ

ハーイ、皆様お久しぶりです。今日は夏に向けて腹部を引き締めるクランチと言うエクササイズをお教えいたしま〜す。



写真 1

モデル 山中万政  
(放射線科)



写真 2

クランチという種目は直訳すると「噛み砕く」と言う意味になります。

シットアップ(上体起しの腹筋運動)やレッグレイズ(足上げ腹筋)とは違い、大腿四頭筋の関与が無いアイソレーションエクササイズです。腹筋運動と言うと上体と脚部を折り曲げる運動と誤解している方が殆どではないでしょうか。腹直筋は骨盤の恥骨と肋骨をつないでいる筋肉ですので、骨盤と胸部を折り曲げる運動なのです。

骨盤を固定するためにひざを立てます。上体をおこし、息を吐きます。写真2の状態です。1秒ほど停止し、息を吸いながら1の状態に戻ります。1セット10回くらいを目安に1日に3セットくらい週2~3日(1日おきくらい)行うのが良いでしょう。セットを重ねるごとに腹直筋の張りを感じられれば運動は成功しています。骨盤を床に固定しておくのがポイントです。

皆様、こんにちは。編集長の此上です。今回も締め切りがせまり、ネタが集まらないまま、またまた自分で書くハメになりました。トホホホ...

腹部を引き締めるためには前部だけでなく横部、後部も総合的に鍛える必要がありますが、今回は腹直筋に特に効果的なクランチを紹介いたします。昨今、高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病がどんどん増えてきております。また年をとるごとに代謝が落ち、太りやすい体質になりますから、運度を習慣づけましょう。



# 外来診療担当医一覧

診療科	受付時間			月	火	水	木	金
	午前	午後						
内科	新患		なし	仙波・長谷部・溝渕	平山・芝田	酒井・上村	岩田・平山	溝渕・藤田
	午前再診	8:30 ~		岩田・平山	上村・齋藤	岩田・平山・長谷部	上村・溝渕・芝田	酒井・仙波
	午後再診	11:00		酒井・芝田	岩田・酒井	休診	酒井・芝田	酒井・芝田
脳外科		柳田		柳田	柳田	柳田	愛大医師	
外科	8:30 ~	鈴木・的場		国吉・新藤	国吉・的場	鈴木・的場	国吉・新藤	
小児科	11:30	廣井・米澤		米澤・慢性疾患	廣井・乳児・予防	米澤	廣井	
整形外科		久保・泉田・兒玉		坂上・堀田・泉田	堀田・坂上・兒玉	泉田・久保・兒玉	兒玉・堀田・坂上	
皮膚科		松田		松田	松田	松田	松田	
泌尿器科		武田		高橋	武田	愛大医師	高橋	
産婦人科	8:30 ~	山中・山内		山内・山中	山中・産後健診	山内	山中・山内	
眼科	11:00	西脇・圓尾	圓尾	西脇・圓尾	西脇・圓尾	西脇		
耳鼻科		佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木		
口腔外科		住田	休診	大西	休診	浜川		

担当医は変更になる場合がございます。 ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/ycgh/>  
 受付時間は各診療科によって異なりますので、詳細につきましては当院へお問い合わせ下さい。

〒796-8502

愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地

TEL : 0894-22-3211

FAX : 0894-24-2563

## 当院へのACCESS

お見舞い時間	病棟	時間	
	一般		11:00 ~ 13:00
			15:00 ~ 20:00
	新生児		11:30 ~ 12:30
			14:30 ~ 15:00
			17:00 ~ 18:00
		19:30 ~ 20:00	



タヌキでは  
ありません。  
マンゲースです。

広報部、外科担当のマンゲースズキです。  
皆様に【えがお】になっていただける話題を  
提供いたします。

職業・・・医師  
趣味・・・サッカー、お酒  
一言・・・毒ヘビにはマンゲース

タクシー  
バス

自家用車でお越しの場合

JR 八幡浜駅から5分 フェリー乗り場から3分

JR 八幡浜駅から10分 市役所前から3分

愛宕山トンネルを三崎方面へぬげ、最初の信号を左に曲がり  
次の信号を右に曲がってつきあたりです。