

えがお

EGAO 11 2013 November

Volume 27



- なぜ体温は一定なのでしょう
発熱って悪もの?.....渡部 洋輔
- お薬の履歴書です
お薬手帳を「薬」立てよう!.....二宮 一也
- お知らせ
外来診療担当医一覧、中高生の夏季看護師体験、新入医師紹介 etc

発熱って悪もの？

なぜ体温は一定なのでしょう

皆様こんにちは、今回は、病気とは切っても切れない関係にある発熱についてお話したいと思います。

まずは人間の体温がほぼ一定になっている仕組みからお話しましょう。

脳の中に視床下部といって体温を設定しているところがあります。そこが体温を約 36 度と設定しているので、外が暑かろうと寒かろうとある程度までなら人間の体温はほぼ 36 度前後に保たれます。

病気になると何で熱がでるの？



体の中に細菌やウイルスが入ると、先ほどの体温中枢が体に命令を出して、筋肉を震えさせたり汗を出にくくさせて熱を発生させ、体温を上げるように促します。だから熱が出るとガタガタ震えるんですよ。こうやって体温

が上がった状態を「発熱」といいます。これはいわばエアコンを今まで 36 度に設定していたのを、リモコンで 38~39 度に自分で設定温度を上げたような感じです。

その後病気が治ってきたら再び体温中枢が正常体温へと設定温度を下げるため、温度が下がる分、熱放散が起こり汗が出て、結果体温が下がります。汗がウワツと出た翌朝に熱が下がった経験ナイですか？ある方は、深いイ〜く〜。



熱がでると良いことあるのかな？

もちろんあります。熱にしろ何にしろ、体が私たちの意思とは無関係に勝手にやってくれていることって、基本体にいいことばかりです。血液の中に白血球というものがあります。これはいわば体の中に入ったバイ菌と戦ってくれる兵隊のようなものなんです。この兵隊の力が、体温が上がることでパワーアップします。免疫能が活発になるんですね。

熱によりパワーアップしやした



熱は悪ものじゃありません

ということなので、世間的には発熱って体が病気に負けている？というような悪いイメージを持たれがちですが、むしろ体は良かれと思ってやっていることなんです。確かに熱さましを使うと楽になった感じがしますし、今日も今からまだ仕事や家事で忙しい…そんなときに熱さましを使うのも、もちろんいいと思います。ただ体が頑張っていることとは逆方向のことをやっているのも、これまた事実なんです。

☆熱中症の熱は違うんです☆

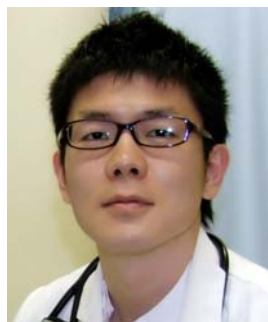
おまけです。季節外れでスイマセン(〜o)。熱中症の体温上昇、これは「高体温」といって、体にバイ菌が入ったときに熱が出る「発熱」とは全くの別物です。高体温のときは、体温中枢は設定温度を上げていません。にもかかわらず、周りの暑さで体温中枢が壊れてしまって強引に体温が上げられている状態です。

体が意図していない体温の上昇なので、もちろん体に悪いです。「発熱」の 39 度と「高体温」の 39 度では、体温は同じでも訳が違います。すぐにクーラーのきいた部屋へ移ったり、氷嚢等で体を冷やしてあげましょう！



熱さましは無効ですよ！

ちなみに熱中症の熱に対しては熱さましは効きません。熱さましは体温中枢に働きかけて熱を下げるので、体温中枢が壊れている熱中症には効果がないんですね。それどころか薬を体の中で分解するときに熱が発生して体温が上がる可能性もあるので、絶対に使ってはいけません。来年の夏まで頭の片隅に置いておいていただくと、役に立つかも？しれませんね。



内科 渡部洋輔

今年度より内科で勤務させていただいております渡部です。只今、ハーフマラソン初挑戦にむけてトレーニング中です！坊ちゃんスタジアムでデビュー予定なり♪(^◇^)
趣味:ランニング
好きなタイプ:えがお美人

遅くなってゴメンネ

ハ〜イ皆さん、こんにちは。薬局のんびり屋でスロースターターの二宮です。今回「えがお」27 回目、年数にして7年目で初の薬局投稿ネタになります。

実は、以前から編集長に「よそは何べんも回つとるのに、お前んとこは一回も書いとらんやないか〜！」と脅され(失礼:せかされ)、今回遅ればせながら初めて薬局ネタを出させていただきました。スンマセン。

お薬の履歴書です

皆さん、お薬手帳をお持ちですか? お持ちの方は、どのようなメリットがあるかご存知ですか? 「なんとなく持っています」とおっしゃる方もいるのではないかと思います。

お薬手帳とは、あなたが「いつ」「どこで」「どんな薬を」処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。病院・薬局では、薬の名前、薬の飲み方・飲む量(使い方、使う量)、薬の注意事項、処方した医療機関名、処方日などを記入します。複数の医療機関を受診する時や転居した時など、お薬手帳を見せるだけであなたのお薬のことを伝えることができます。



当院のお薬手帳です

非常時にも大活躍!

また、非常時においても重要です。東日本大震災の際には、服用している薬の名前を覚えていない方も多く、薬の特定が難しい状況があり、お薬手帳は被災された方の投薬状況(どのような薬を服用しているかなど)の把握や管理にとっても役立つそうです。南海地震の発生が懸念されている愛媛県においても、その有用性は高いと予想されます。

医療機関にかかる時は必ず持っててネ

普段行っていない初めての病院や薬局にかかった場合でも、いつも飲んでいる薬が分かるので、他の病院から同じ薬を重複して出されていないか、飲み合わせが良くない薬がないかなどを確認することができます。

また、お薬手帳には、アレルギー歴や副作用歴、主な既往歴などを記入するページがあります。記入してもらうことで、いろいろなチェックをすることができますので、より安心してお薬を使っただけだと思います。

相談事など書いておきましょう

体調の変化や気になったことなど、伝えたいことを書いておくとうれしいと思います。受診するときやお薬をもらうときに医師や薬剤師に情報を伝える手段になります。



後輩に指導する二宮薬剤師

携帯しておくことが大切です

旅行先や出張先で急に体調が悪くなった時や、外出時の事故・災害などの緊急時、救急病院を受診する時にも、あなたが飲んでいるお薬を医師に伝えることができ、迅速で適切な治療・処置につながります。また、ご自宅ではお薬手帳の保管場所を決めておきましょう。一人暮らしの方はもしもの時に他の人がみつけやすい場所に、一緒に暮らしている方がいらっしゃる場合は保管場所をあらかじめ伝えておくとうれしいです。

薬剤師の仕事も変わりました

近年の医療技術の進展に伴い、薬物療法も高度化・複雑化しています。医薬分業に伴い、当院でも外来患者さんの処方院外処方に切り替わり、以前は薬の調剤を主にしていたため、患者さんと関わるのが少なかった業務が、現在では病棟にも出向き、より質の高い安心できる薬物療法を提供するための仕事を行うようになっていきます。



お薬を説明中の田村薬剤師

患者さんの中には多くの種類のお薬を飲まれている方も多く、診察に来られた方の情報をすみやかに得るためにも、お薬手帳が大切なアイテムになっています。

『お薬手帳』だけに、皆さんのお薬(やく)に立てれば幸いです。



薬剤師 二宮一也

地元、日土出身の二宮です。一見地味で無口に見えますが、内に秘めた闘志はスゴイです。市民の皆様の健康と市立病院発展の為に命をかけてます。

- 趣味: お薬のテイスティング
- 好きなタイプ: スレンダーな人

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	8:30 ～ 11:00	科 に よ っ て 曜 日 、 時 間 が 異 な り ま す	渡部・酒井	上村・仙波	仙波・酒井	酒井・渡部	酒井・仙波		
循環器科			高橋・上村(奇数週)	上村・高橋	高橋	榎本・上村	榎本(奇数週)・大蔵(偶数週)		
総合診療			越智	古川(第1火曜日)	休診	休診	本田・片山(偶数週)		
整形外科			温泉川・岡本・米川	堀田・岡本・林	米川・林・温泉川	林・米川・堀田	岡本・堀田・温泉川		
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田		
泌尿器科			武田	武田	武田	柳原	武田		
耳鼻咽喉科			佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木		
歯科口腔外科			合田(予約制)	休診	中城(予約制)	休診	浜川(予約制)		
小児科			8:30 ～ 11:30	な し	鈴木・徳田	河上・神経(予約制)	河上・徳田・慢性(予約制)	徳田・健診(予約制)・予防(予約制)	担当医・河上・高田(第1・3金曜日)
外科			的場・藤原(奇数週)・中島(偶数週)		的場・国吉	友近・中島	的場・藤原	友近・国吉	
脳神経外科	河内	休診	河内		休診	田川/重川			
産婦人科	8:30 ～ 11:00	休診	愛媛大学非常勤医師(予約制)		愛媛大学非常勤医師(予約制・偶数週)	休診	休診		
眼科	依光	依光	依光		休診	休診			

- 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://ycgh.jp/>
- 内科の新患は、原則として、地域医療機関からの紹介による診療のみとなり、紹介状が必要になります。
- 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(Tel22-3211)へお問い合わせください。

平成 25 年度中高生の夏季看護師体験

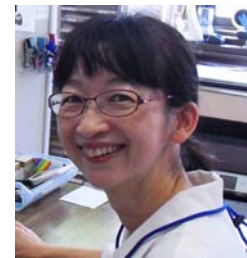
看護師になりたい、又看護師の仕事に興味のある中高校生を対象に、夏休みの7月30日8月8日と2回に分けて看護師体験を行いました。

病棟で看護師がどのように患者様と接し、どのような仕事をしているか見学してもらい、シャンプー、清拭などを看護師と一緒に体験してもらいました。その後は研修室で実際に人形の腕を使って、注射をしたり、聴診器を使用し血圧測定、及び手洗いの仕方を行いました。体験後は看護師の仕事は大変だと思ったが、笑顔で接する大切さが分かりぜひ看護師になりたいとの心強い感想もありました。夏季看護師体験を受けた生徒さんたちが未来の看護をになってもらえたら嬉しく思います。

看護師 菊池五月



新入医師紹介



小児科 徳田 桐子

- 趣味: 旅行、ランニング
- 性格: A型気質
- 専門: 小児血液・腫瘍

今治出身の徳田です。10年ぶりに八幡浜へ帰ってきました。海とみかん畑は昔のままですが、病院周囲の景色がすっかり変わっているのには驚きました。市民の皆様の信頼を得られるよう頑張りたいと思いますので、よろしく願いいたします。