

えがお²

EGAO 2016 February Volume 36



- 意外と多い低体温症
冬の温度調節は小豆（こまめ）にネ！・・・・・・・・・・・・・・・・八木 悠一朗
- 公認指導員の手取り足取りエクササイズ
栄養と運動はエエヨウにしましょう！・・・・・・・・・・・・・・・・此上 武典
- お知らせ
外来診療担当医一覧、その他

意外と多い低体温症。

低体温症とは具体的には寒さで体の中心温度(直腸温などのこと、通常の体温測定で用いる腋窩温+1℃くらい)が、35℃以下に低下した状態を指します。

冬の救急でも低体温症の方が多く運ばれてきます。ほとんどの方は自分で動くことが困難な高齢の方です。お年寄りや小さいお子さんは体温の調節機能がうまく働さにくく、低体温を自覚すること、自力で対策を取ることなどが難しいため家族を含めた周りの

オ～、ヒヤ～



の人たちが注意を払っていく必要があります。その他、糖尿病や脳梗塞、栄養・水分不足の人なども起こりやすいといわれています。

低体温症の症状は?

誰でもそうですが、寒いとまずは全身が震えたり歯がガタガタいいます。その後、呼びかけへの反応が鈍くなったり、思考が鈍くなったりしますが、よっぽど注意深く観察をしていないと本人も周りの人も気が付きません。さらに低体温が進行すると震えすらなくなり昏睡状態となってしまいます。

もし低体温症になってしまったら

軽度であれば、体を温めたり、温かい飲み物を飲んだりすることで回復します。ただしお酒は逆効果ですので、熱燗はやめてください。意識状態などに変化があるときは速やかに医療機関に相談しましょう。受診までの間に温かい格好にして体を温めたり、温かい飲み物などを飲んでいただけるとなおよいです。(意識が悪い時には無理に飲ませない方がよい時もあります)



オイルショックじゃないのよ

最近テレビなどでよく取り上げられているのでご存じの方も多いでしょうか。暖かい部屋から寒い脱衣所に移動する時、お湯につかる時など温度が異なる環境に急に移動すると、体は大きな気温差にさらされます。このとき体温を一定に保とうとして血管が収縮、あるいは拡張しますので、それに伴い血圧が急激に変化します。これらの急激な血圧の変化によって引き起こされる、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞のことをヒートショックといいます。



内科 八木悠一朗

松山出身の八木です。八幡浜市民の皆様一人一人と向き合った温かい医療を提供していけるように努力したいと思っておりますので、よろしく願いいたします。

- 趣味:フットサル
- 性格:マイペース
- タイプ:明るくて面白い人

寒い時期になると、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞の患者さんが増えたり、ご高齢の方の家庭内事故死が増えますが、ヒートショックが一つの原因と言われています。

どこで多いの?また対策は?

温度が急激にかわる環境で起こりやすいので、自宅内であれば脱衣所、浴室、浴槽やトイレ、玄関といった室温が急激に変わりうる場所です。意外にも、起床時に布団からでる際にも多いようです。



トイレや脱衣所を温かく

温度差が大きいほど体への負担も増えるため、温度差を最小限にする工夫が必要です。低体温症とも重なる部分がありますが、以下のような対策をとることができます。

- ♥脱衣所やトイレを暖房し、室温や便座を暖める。
- ♥浴槽のふたを開けて蒸気で浴室全体を暖める。
- ♥早めの時間帯に入浴する。
- ♥入浴時の湯温は39～41℃程度として長湯を避ける。

まだまだ寒い日が続きますが、何はともあれ予防が大事です。厚着をしたり暖房器具を使うなど、簡単にできることからしっかり予防策を行いましょう。小さいお子さんやお年寄りの方は、周りの人が気を付けてあげることが必要です。

JOY先生、全然問題ナイジェリアじゃよ。五郎丸ポーズしただけなんやけど～。

本とは寒かったけど、何だか暑くなってきた～。

大丈夫ですか? 寒くないですか。



★公認指導員の手取り足取りエクササイズ★

早く切り替えましょう

皆さん、こんにちは。正月や新年会等で過食が重なり、さぞかし体はグリコーゲンに満ち満ちていることでしょう。年明けで、こんな乱れた食生活をだらだらと続けていたら人間ダメになりますよ～。そこで、今回は栄養と運動についてお話ししましょう。そんな物は、もう「エ～ヨ～」なんて言わないで下さいね～。



体を造っているのはタンパク質

私たちがエネルギー源としているカロリーは食物から得られますが、それには 3 つのグループがあります。タンパク質、炭水化物、脂肪です。タンパク質や炭水化物は 1g につき 4 カロリー、脂肪は 9 カロリーを持っています。タンパク質は体を作っている栄養素で、動物性の食品や少しですが植物性の食品にもふくまれています。アミノ酸組成の点で言うと、動物性タンパク質の方が優れていると言えます。アミノ酸は直接筋肉や内臓を構成している成分ですから、タンパク質が不足していると、体は自身の内臓や筋肉を破壊してアミノ酸を求めます。

ワシはお腹でタンパク合成出来るんやで～



ワシやないやろウシやろ



大切なエネルギー源です。

炭水化物は体を動かすエネルギー源で、ジュースや蜂蜜、ジャム、砂糖といった単純炭水化物と、米やじゃがいも、豆、食物繊維を多く含む野菜のような複合炭水化物に分かれます。単純炭水化物はすばやく分解、消化、吸収されます。結果として血糖値を一気に上げ、より多くのインスリンを分泌します。ワークアウト前には単純炭水化物を摂り、その他の時間には複合炭水化物を摂取するといった具合に細かく管理している人もいます。



炭水化物イロイロ

脂肪は悪者じゃありませんよ

脂肪は悪者の筆頭のように言われますが、大切なエネルギー源ですし、細胞膜やホルモンの材料でもあり、体にはなくてはならない栄養素のひとつです。食事から摂った

脂肪が体に入ると、脂肪酸とグリセロールに分解されます。脂肪酸は筋肉にエネルギーを与え、グリセロールはグルコースに再生成されます。体が脂肪をエネルギーとして必要としない場合は脂肪酸とグリセロールを一緒に戻し体脂肪として蓄えられます。

ほんじゃあ、どんな食べ方をすればいいの?

極端にカロリーを制限したダイエットをすると体重はすぐに減少します。しかしこれは重い筋肉を分解しエネルギーとして使



っているのです。また甲状腺ホルモンやテストステロンの生成量を下げると、基礎代謝も下がり体はどんどん筋肉を落とし脂肪を蓄積しやすい方向へと向かいます。

栄養素の摂り方としては炭水化物:タンパク質:脂肪を 4:3:3 の割合で摂るのが良いといわれています。以前もお話ししましたが、食事の量を落としてはいけません。食事は痩せも太りもしない量をバランスよく摂るのが理想的です。調理方法についても、焼く、煮る、揚げる等様々ですが、油で揚げるとカロリーは跳ね上がりますので偏らないように調理することも大切になってきます。

継続は力なり

運動によって消費されるカロリーは僅かです。しかしこの僅かな消費カロリーがポイントで、僅かな脂肪を燃焼させます。つまりゆっくりと体を変化させますから、体に異常を来すことなく美しいボディが得られるのです。運動により発達した筋肉はシェイプをかつこよく保ちます。また継続したエクササイズは体の見てくれだけでなく、血中脂質の異常な増加を抑え血管を綺麗に若々しく保つためにも必須です。この時期に多い脳梗塞や心筋梗塞も老化した血管による病気なのです。

以前紹介したエクササイズを週 2~3 回行ってください。毎日やってはだめですよ～！オーバークワークになったり、逆に刺激になれてしまい体が反応しなくなります。適切な食事とエクササイズを継続して外見も中身も若々しい体を保ってください。



臨床検査技師 此上武典

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	八木・酒井	上村・仙波	仙波・酒井	酒井・八木	酒井・仙波
循環器科			高橋・上村(奇数週)	上村・高橋	川上	上村・榎本	榎本(奇数週)・大蔵(偶数週)
総合診療			越智	古川(第1週のみ)	休診	休診	本田・片山
整形外科			温泉川・糸谷・濱西	堀田・糸谷・岡本	濱西・岡本・温泉川	岡本・濱西・堀田	糸谷・堀田・温泉川
皮膚科			松田	松田	松田	松田	松田
泌尿器科			武田	角田	武田	柳原	角田
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	楠目・渡邊・[神経外来(偶数週)]日野	徳田・[専門外来(予約制)]楠目・渡邊	楠目・渡邊・[慢性外来(予約制)]徳田	徳田・[乳児健診/予防接種(予約制)]	渡邊・徳田・[循環器外来(奇数週)]高田
外科	8:30 ～ 11:00		的場・渡邊	的場・古谷	友近・渡邊	的場・古谷	友近・渡邊
脳神経外科			河内	休診	河内	休診	田川/山下(隔週)
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://yawatahama-cgh.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。

編集部だより

定年を迎えることになりました



臨床検査技師 此上武典

皆様、長らくご愛顧いただいております「えがお」編集長の此上です。今年度末を持ちまして定年を迎えることになりました。今から9年前、山本副院長から「どこにもない楽しくて分かりやすい病院広報誌を作ってください」との命を受け、創刊以来「忠犬ハチ公」の様に忠実に命を守り発行し続けてまいりました。当初はつたない画像処理技術や編集処理等に加え、皆様には「ふざけとる」とか「ダジャレが多すぎる」とかお叱りの言葉もいただきましたが、回を重ねるごとに市民の皆様方から「分かりやすく楽しい」とか、高校生の方々から「えがおを見て看護師を目指しました」とか「臨床検査技師を目指しているので詳しいことを教えて下さい」とかの有りがたいお言葉を頂きました。この市立病院広報誌が一方通行で配信するだけのものでは無い事を実感し、大変嬉しく思いました。新年度からも、まだしばらくお世話になることになりましたので新編集部の後進として私の出来る限りのノウハウを後輩に伝えて行こうと思っております。どうか今後とも、この広報誌「えがお」を温かく見守っていただきますよう宜しくお願いいたします。

当院へのACCESS



〒796-8502
愛媛県八幡浜市大平1番耕地638番地
市立八幡浜総合病院
TEL: 0894-22-3211
FAX: 0894-24-2563

