



循環器系疾患専門施設

CARDIOVASCULAR MEDICINE  
KUSATSU HEART CENTER  
草津ハートセンター

# ハート新聞

第16号 2016年6月発行

企画・編集 草津ハートセンター外来看護部

[草津ハートセンターの理念] 最新の医療技術で確かな医療を提供します

## 第8回「ハートの日」開催のお知らせ

草津ハートセンターでは、8月10日を「ハートの日」とし、心臓疾患に関するイベントを毎年開催しています。今年で第8回目を迎え、右記のような日程で開催を予定しています。恒例となりました無料健康診断(血圧測定や心電図検査、血管の硬さを調べる検査)や、医師の講演、AEDの講習など、様々なイベントを計画しています。今年もゲストとして、少年少女合唱団や、滋賀レイクスターズの選手にもお越しいたできます。お友達やご家族をお誘い合わせの上、ご来場ください。

詳細は、院内設置の別途チラシをご参照ください

## 開催日のご案内

開催日：平成28年8月11日(木・祝)

13:00~16:30

場所：草津エストピアホテル

参加費：無料(どなたでもご参加いただけます)

## はじめまして、新任医師のご紹介

本年4月より、循環器医の仲野泰啓医師が着任いたしました。診察日は以下のとおりです。今後とも宜しくお願いいたします。



### 先生から一言

九州の佐賀から来ました。

関西での生活は初めてです。よろしくお願いします。

<診察日>

月・金曜日の午前

火曜日の午後

## 看護の日イベント終了!

毎年、5月12日は看護の日です。看護の日が5月12日に定められている理由は、ナイチンゲールの誕生日を由来としています。看護の日は地域社会全体で「看護の心」「ケアの心」「助け合いの心」などを真剣に考えるということを目指しています。当院でも5月11日(水)~13日(金)を看護週間とし、イベントを開催しました。期間中は、患者様や地域の方よりご提供頂いた手作りの作品を展示させていただきました。最終日には、当院管理栄養士が考えた、バランスのとれた食事の試食会もありました。ご協力、ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



試食会



展示品



AED講習

## 職場体験を実施(栗東西中)

6月6日から5日間、栗東西中学校の生徒さん3名が当院へ職場体験に来られました。白衣を着て院内の様々な場所を体験して頂きました。

健康や看護に対する関心を高めてもらい、将来医療職を志す方へのきっかけとなって頂ければと思います。



### 熱中症とは・・・

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でもしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### 熱中症の症状

重症度	症状
重症度 I	<ul style="list-style-type: none"> <li>めまい、立ちくらみがある</li> <li>手足がしびれる</li> <li>手足のこむら返り、筋肉が痛い</li> <li>気分が悪い</li> </ul>
重症度 II	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛</li> <li>吐き気、嘔吐</li> <li>体がだるい</li> <li>意識がなんとなくおかしい</li> </ul>
重症度 III	<ul style="list-style-type: none"> <li>意識がない</li> <li>けいれん</li> <li>呼びかけに対し反応がおかしい</li> <li>真っすぐに歩けない</li> <li>高体温</li> </ul>

### 起こりやすい時期

#### 真夏と梅雨どきに要注意！

- ・真夏の気温が高い時や熱帯夜が続く時にも注意が必要です。
- ・梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった時。この時期は体がまだ暑さに慣れていない為、体温が上手に調節できず熱中症になりやすいです。

### 高齢者は特に注意が必要です

- ・体内の水分が不足しがちです。  
高齢になると筋肉の量が減る分、体の水分の割合が少なくなります。
- ・暑さに対する感覚機能が低下しています。  
加齢によって、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ・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心臓への負担が大きくなります。

※心機能や腎機能も低下しがちなために、熱中症・脱水になった時の症状がより重篤になりやすいです。尿量が増加する糖尿病の方や利尿剤を服用されている方は更に注意が必要です。

### 高齢者の熱中症・脱水を防ぐポイント

- ① のどが渇かなくても、こまめに水分補給！
- ② 部屋の温度を測り、上手にエアコン等の冷房器具を使用！（室温 28 度以上は危険！！）
- ③ 服装を工夫！襟元を緩め、熱が逃げやすい服装を！
- ④ 体調管理をしっかり行い、暑さに備えた体作りを！

### 畑仕事や農作業をされる方・・・予防ポイント

- ・水分の取り方と種類：こまめにお茶や水を飲みましょう。大量に汗をかいた時は適宜スポーツドリンクを！
- ・服装：日焼け防止のため、長袖で通気性がよく、吸汗・速乾素材の物を選びましょう。帽子も麦わら帽子など通気性の良いものを！
- ・時間帯：作業はできるだけ気温が高くない、朝方と夕方にしましょう。
- ・休憩の取り方：休憩は日陰で 1 時間に 1 回は取りましょう。

※大丈夫だ！と無理や我慢をしない。

### 就寝時にも水分補給！！

就寝中にも水分は奪われます。夜間のトイレが面倒でも水分補給をし、枕元にも水分を置いておきましょう。

### 熱中症の応急処置

