

ほほえみ

夏

【特集】

今年の夏も

熱中症にご用心



理事長コラム

「子供のような心を持った患者さんたち」

【季節のレシピ】

- ・ 簡単タンドリーチキン風鶏ハム
- ・ レンジで簡単ムース

【新任常勤医紹介】

- ・ 高橋秀幸 医師
- ・ 操 海萍 医師

特集 今年の夏も

熱中症にご用心

東葛クリニック病院

院長 内野 敬

新型コロナウイルスの流行により、マスクの着用が欠かせない生活が続いています。夏には熱中症の予防が欠かせませんが、マスクの着用が求められる中では、より注意が必要です。



熱中症になるのはなぜ？

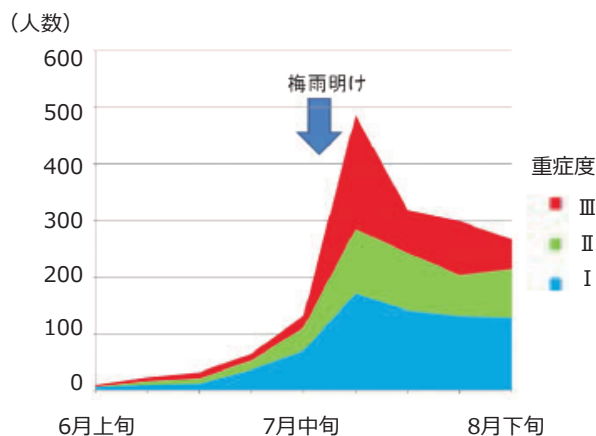
熱中症は、高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が低下したために発症した障害(症状)の総称です。

熱中症を引き起こす条件として、

- ☑ 気温が高い
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 風が弱い
- ☑ 日差しが強い
- ☑ 激しい労働や運動によって体内に著しい熱が産生される
- ☑ 暑い環境に体が充分に対応できていない

などがあげられます。

私たちは、通常、周りの環境が暑かったり、運動をして体温が上昇すると、体温を一定に保つため、皮膚に血液を集めたり、汗をかくことで体内の熱を逃がし(熱放散)、調節を行っています。しかし、気温や湿度が高い、風が弱いなどの環境で激しい労働や運動を行うと、体内の熱を充分に逃がすことができず、体に熱がたまった状態となり、熱中症の様々な症状が現れるのです。



熱中症患者の症例数の推移 (2010年)

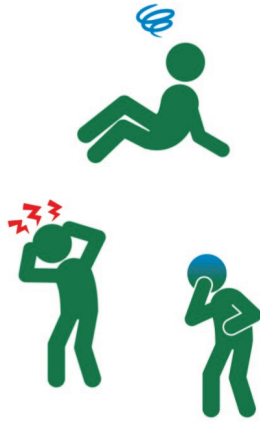
(出典：平成23年、日本救急医学会)

梅雨の合間や梅雨明けの時期に、急に気温や湿度が高くなると、暑い環境に体が慣れていないため、上手に発汗ができず、熱中症を引き起こす危険性が高まります(左図参照)。

熱中症の症状とその対処法は？

熱中症は重症度により症状が異なります。重症度はⅠからⅢに分類され、重症度Ⅰは現場での応急処置で対応できる軽症、重症度Ⅱは病院への搬送を必要とする中等症、重症度Ⅲは入院して集中治療の必要性がある重症とされています。それぞれの重症度の症状は次の通りです。

【重症度Ⅰ度】

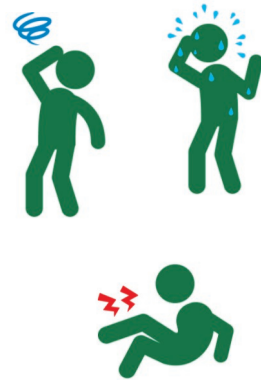


- ☑ からだがだるい(倦怠感)
- ☑ 吐き気がする・吐く
- ☑ 頭ががんがんする(頭痛)

〈対処法〉

重症度Ⅰ度の症状がみられた場合には水分・塩分を補給する。

【重症度Ⅱ度】



- ☑ ふいてもふいても汗が出てくる
- ☑ 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ☑ めまいや立ちくらみ

〈対処法〉

重症度Ⅱ度の症状がみられた場合には足を高くして休む、水分・塩分を補給する。自分で水分・塩分を摂れない場合にはすぐに病院へ行く。



【重症度Ⅲ度】



- ☑ 意識がない
- ☑ 体がひきつける(痙攣)
- ☑ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ☑ 高い体温である
- ☑ 真つすぐに歩けない・走れない

〈対処法〉

重症度Ⅲ度の症状がみられた場合は首や脇の下、足の付け根などを水や氷で冷やし、すぐに救急隊を要請する。

いずれの場合も、まずは涼しい場所(風通しの良い日蔭やクーラーがきいている室内)へ移動しましょう。衣服を脱がせ、肌を露出させてうちわや扇風機などで扇ぎ、体を冷やすなどの対処も有効です。意識がない場合には、水分が気道に流れ込む可能性があり危険ですので、口からの水分の補給は避けた方がよいでしょう。

熱中症を起こしやすい人は

次のような人は熱中症を起こしやすい
ため注意が必要です。

- 脱水状態にある人
- 高齢者
- 肥満の人
- 過度の衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人

高齢者は「暑い」と感じにくくなつていたり、のどの渇きを感じにくくなつていたりするため、温度計で室温をチェックする、のどが渇いていなくても定期的に水分を補給することが大切です。



熱中症を防ぐには

熱中症にならないために、日常生活では、次のようなことに気をつけましょう。

① 暑さを避ける

日陰を歩く、日傘をさす、扇風機やエアコンを使うなど、暑さを避けることが大切です。

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発症します。エアコンの設定温度はセンサーの位置などにより実際の室温と異なる場合がありますので、人がいる場所の温度を測り、適切な温度（28℃を超えない）となるようにしましょう。



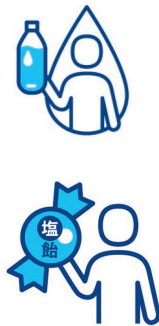
② 服装を工夫する

首回りを緩め、通気をよくする、天気の良い日には輻射熱を吸収する黒色系の素材を避ける、通気性がよく、吸水・速乾素材のものを選ぶなどの工夫をしましょう。



③ こまめに水分を補給する

暑い日は運動などをしていなくても汗をかいているので、こまめに水分をとることが大切です。汗には塩分も含まれていますので、水分の補給とともに塩分も適切に補給しましょう。なお、汗で失われた水分を補うために、アルコールを摂取することはやめましょう。アルコールを摂取すると尿として水分が排泄されてしまうため、吸収した水分以上の水分が尿として失われてしまいます。



④ 急に暑くなる日に注意する

上手に発汗できるようにするためには暑さへの慣れが必要です。暑くなり始めは汗をかく反応が遅かったり、必要以上の塩分が汗によって排出されてしまうことがあるため、急に暑くなった日や暑くなり始めの時期に屋外で作業をしたり、運動を

するときには注意が必要です。屋内であっても、室温・湿度が高い場合には熱中症に充分注意しましょう。



⑤ 暑さに備えた体作りをする

暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れていき、暑さに強くなります。この暑さに慣れることを暑熱順化といいます。

暑熱順化は、日常運動をすることによつても獲得できますので、日頃から適度な運動で汗をかく習慣を身につけると、夏の暑さへの備えになります。



「新しい生活様式」の中で気をつけるポイント

感染症予防のため、マスクの着用が求められていますが、気温・湿度の高い中では注意が必要です。マスクの着用によって皮膚から熱が逃げにくくなるなど、体温調節がしづらくなります。



熱中症予防のため、人との距離を充分に確保できる屋外などでは、適宜マスクを外すことも必要です。また、マスクを着用している時には負荷のかかる作業や運動を避けるようにしましょう。



屋外で十分に距離を確保できる場合はマスクを外すことも熱中症予防のために大切です



また、暑さを避けるため、エアコンを使用する際には、換気扇や窓の開放などにより、換気を確保しつつ、室温を調節することも大切です。

最後に

熱中症は、重篤な場合には死に至る可能性もありますので、充分な注意が必要です。暑い環境で活動する際には、ご自身の体調に気をつけ、こまめな水分摂取や休息を心掛けましょう。

風邪などで発熱をしている場合、下痢などで脱水状態である場合など、体調が悪い時には、熱中症に陥りやすいので、暑い場所での活動を控えるようにしましょう。

感染対策に配慮しつつ、暑い季節を乗り越えていきましょう。

(東葛クリニック病院・院長 内野 敬)

『参考』

- ・熱中症環境保健マニュアル(環境省)
- ・令和2年度の熱中症予防行動
(環境省・厚生労働省)



ほほえみ通信

（医療に関することや日々の話）



「子供のような心を持った

患者さんたち」

雨上がりの澄み切った青い空を背景に東京スカイツリーを見ると、骨組みの白さがとても新鮮に見えることがある。開業したての頃は、夜景の美しさばかりに気をとられていたのだが、まばゆいばかりのその白さによって、見る楽しみが倍化される。



さて、今回は純真な心を持ち続けている患者さんをご紹介したい。これはスカイ

ツリーが開業して1年ほどたったころの話なので、何年も前のことである。

年金生活で一人暮らしの80歳の男性。2ヶ月に1回しか年金がもらえないため、次の支給日前にはお金がなくなってしまう、そうなるとう食事をするにも困る状態となる。病院に来るのも、年金をもらった直後でないと薬代が払えないとこぼし、生活保護を申請中とのことだった。

データのには、クレアチニンが1.4、1.7前後で、一時期は低蛋白、高カリウムで食事制限や十分なカロリー摂取が必要とされていたが、その頃はやや浮腫み



があるもののBUNが23、クレアチニンが1.15と安定していた。

しかし、軽度の心不全を合併していたため、利尿剤を投与しすぎると、ときどき脱水状態を引き起こしていた。前年の夏には、一時期、クレアチニンが3台にはね上がり、利尿剤を中止したほどであった。一方、貧血もあるのでエリスロポエチンを投与したが、自己負担を考えて、食事による鉄分の摂取を勧めていた。受診の回数も、費用の負担軽減や、他院にも通院していることを考慮して、2ヶ月に1回の受診で管理していた。

受診日の会話である。

「久しぶりですね、お元気でしたか？」

「うん、元気だったよ。先生のこととは1日だって忘れたことはないよ」

それは医者に対しての、とびつきの殺し文句である。だが、「うーん」とひそかに絶句……。こんな言葉を患者さんから聞くことは、ほとんどない……。しっかりと診察しなくてはと、疲れた自分にエールを送ったことを記憶している。

本当は今後のことも考え、家族のことや友達のことなど色々な話を聞きたかったが、一人で暮らしており、生活するだけでやつとに見えるだけに、なかなか聞きにくかった。その時は、皮膚の痒みで、引つき傷が全身に多数見られ、つらいと訴えたため、比較的自己負担の少ない抗ヒスタミン剤と外用薬を出した。

以前、診察の帰り際に彼と、

「先生はスカイツリーにはもう行ったかね？」

「まだ 忙しくて行けないのだよ」

「じゃ、私が行ったら、いろいろ教えてあげるね」

「頼むよ」

と言う会話を交わしたことがあった。

また、別の日には、

「先生、まだスカイツリーに行っていないかね？」

「うん、まだ行っていないよ」

「私も行っていないけど、周辺に水族館

などもあるみたいだから、行つてきたら教えてあげるね」

と言って、診察室のドアを静かに開けて帰っていった。



80歳を過ぎ、病気を持ちながら一人で暮らしていかなくてはならない状況の中でも、新しいものに対する興味を常に持ち続け、私に対しても何かをしてあげようという気持ちが伝わってくる患者さんであった。

「もつと元気にして、早くスカイツリーを見に行けるような体にしてあげなくては」と診察のたびに思わされたことを思い出す。

(医療法人財団松圓会

理事長 東 仲宣)

<当院の理念>

其 接 也 以 恕 (その接するや^{せつ}怒^{じよ}をもってし)

其 活 也 以 協 (その活するや^ち協^{きよう}をもってす)

私たちは、相手の立場に立った思いやりの心である恕の精神で人に接し、専門性を超えたコミュニケーションを尊重する協の精神でチーム医療を推進し、これがもたらす最適医療の成果を患者さんに提供することを誓います。

東葛クリニック病院 新任常勤医のご紹介

2021年4月より、東葛クリニック病院に、高橋秀幸医師、操海萍医師が着任いたしました。どうぞよろしくお願いいたします。

たかはし ひでゆき
高橋 秀幸 (腎臓内科)



医師を目指したきっかけは何ですか？

家族や親戚が医師や歯科医師をしていて、幼いころから身近に感じられ、人の

命を直接に助けられる医師を目指しました。

趣味はありますか？

お酒、映画、ゴルフが大好きです。



患者さんへ一言

腎臓病は、初期段階ではほとんど自覚症状がなく、検査して初めて分かることが多い病気です。尿検査で蛋白尿や血尿を認めたり、腎機能の低下を指摘された方は、一度、腎臓内科を受診してみてください。

早期に治療を開始すれば、腎臓の機能の低下を防いだり、遅らせることが可能ですので、一度お気軽にご相談ください。少しでも治療のお手伝いができるよう、頑張りますのでよろしくお願いいたします。



〔高橋医師 外来診察日〕
毎金曜日

診療時間	
午前	9:00~12:30
午後	14:00~17:00

※午前中は第1・3・5週のみ

〔略歴〕
東京医科大学医学部卒業
東京医科大学病院、幸有会記念病院を経て、東葛クリニック病院へ。
専門・内科、腎臓内科
(日本内科学会認定医、腎臓内科専門医)

そうかいへい
操 海萍（血管外科）



医師を目指したきっかけは何ですか？

幼いころから白衣を着る職業（教師か医師）に憧れがあり、最終的に医者の方を選択しました。

日本へ来たきっかけはありますか？

母校の中国白求恩医科大学は日本との学術交流が多く、留学する先生が多かったです。2009年に北里大学の血液浄化センターに1年留学したのを契機に、帰国後は日本医学を勉強し、日本の医師国家試験に合格しました。

学生時代は日本語習得のために「東京ラブストーリー」を観たりしていました。

東京女子医科大学病院にて後期研修を終えてからは、専門分野をもっと勉強しようと東葛クリニック病院に来ることになりました。

患者さんへ一言

中国でも日本でも長期的に透析医療に従事しており、今後は東葛クリニック病院の透析患者さまの役に立てれば幸いです。よろしくお願いいたします。



「略歴」

中国白求恩大学卒業、杏林大学医学部大学院修了
杏林大学附属病院血液透析室 15 年間勤務
2016年、日本医師免許取得、聖マリアンナ医科大学病院初期研修、東京女子医科大学病院外科専門医後期研修後、東葛クリニック病院へ。
専門・血液透析、血管外科

新型コロナウイルスワクチン情報



ファイザー

新型コロナウイルスワクチンの接種が始まりました。ワクチンについての情報はインターネットなどで確認することができます。

接種前の注意点や接種後に気をつけること、副反応、ワクチンの効果などについて記載されていますので、ワクチンの接種に不安がある方は、確認してみたいでしょうか。



モデルナ
(武田薬品)



今回は、うだるような暑さが続く夏に
ぴったりの2品。「簡単タンドリーチキン
風鶏ハム」と「レンジで簡単豆乳ムース」を
ご紹介します。

タンドリーチキン風 鶏ハム



季節のレシピ



〈材料〉— 4人前 —

- ・鶏むね肉 1枚(300g)
(鶏ささみでも代用可能)
- ・カレーうどんの素 1袋
- ・料理酒 1/2カップ(100ml)

〈作り方〉

① 味を染みこみやすくさせるため、鶏むね肉を片面20回ずつフォークでまんべんなく刺す。

② ジップパー付きの保存袋に鶏むね肉、カレーうどんの素、料理酒を入れ、袋内の空気を抜き、密閉する。冷蔵庫で1〜2時間ほど寝かせる。

③ 炊飯器に沸騰直前のお湯を②の袋が完全に浸る程度加え、上から重し(陶器のお皿がおすすめ)を乗せ、2時間ほど保温モードにする。



＜一人前(75g)の
栄養成分＞

エネルギー	127 kcal
たんぱく質	18.7 g
塩分相当量	1.4 g
カリウム	167 mg
リン	116 mg
脂質	1.8 g

④ 時間が経ったら取り出し、あら熱をとってから一口サイズに切って、出上がり。

【ポイント1】

肉の厚さや加熱の具合により、内側に赤みが残る場合があります。その際は電子レンジで再加熱してください。

【ポイント2】

出来上がった後は食中毒防止のため、当日中に食べきるようにしましょう。

レンジで簡単！ 豆乳ムース



<1人前(50g)の 栄養成分>

エネルギー	74 kcal
たんぱく質	1.5 g
塩分相当量	0.1 g
カリウム	55 mg
リン	16 mg
脂質	1.3 g

〈作り方〉

① 耐熱ボウルに豆乳とマシユマロを入れ、軽くラップをして500W、2分間加熱する。

(加熱しすぎると吹きこぼれるため、様子を見ながら加熱をしてください)

② 加熱後、マシユマロが溶けきるまでしっかりと混ぜる。混ぜたら、器に移し入れ、冷蔵庫で固めれば出来上がり。

※ 固める際に冷凍庫に入れると、濃厚豆乳アイスになります。甘めなので、さっぱり食べたい方はアイスでどうぞ♪

〈材料〉

- ・マシユマロ 1袋(100g)
- ・調整豆乳 1本(200ml)



(栄養部)

管理栄養士 吉村 恵
栄養士 ニツ木 恵子

【アレンジ編 「コーヒーゼリー」】

材料はマシユマロを1袋(100g)とブラックコーヒーを200mlです。

〈作り方〉

① 耐熱ボウルにコーヒーとマシユマロを入れ、軽くラップをして500W、2分間加熱する。

(吹きこぼれに注意しながら加熱をしてください)

② 加熱後、マシユマロが溶けきるまでしっかりと混ぜる。混ぜたら、器に移し入れ、冷蔵庫で固めれば出来上がり。

※ 冷蔵庫で固めればゼリーに、冷凍庫で固めればコーヒー味のシャーベットになります。

<1人前(50g)の 栄養成分>

エネルギー	56 kcal
たんぱく質	0.4 g
塩分相当量	0.0 g
カリウム	22 mg
リン	3 mg
脂質	0.0 g





東葛クリニック病院 外来診療のご案内

(2021年7月1日現在)

[受付時間] 午前 8:30～12:00 午後 13:30～16:30

[診療時間] 午前 9:00～12:30 午後 14:00～17:00

※ 日曜・祝日は休診です。諸事情により担当医が変更になる場合があります。

外来診療予約電話 TEL 0120-113-751 (受付時間8:30～17:00)

※ 当院は予約制となっております。診療券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話下さい。

※ 但し、急患、新患の方はこの限りではありません。

		月	火	水	木	金	土	備考		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	呼吸器外科	午後							診療時間 14:30～16:00
	午後	○		○	○	○			午後			○	○			
外科	午前	○	○	○	○	○	○	糖尿病外来	午前	○	○		○			
	午後								午後		○	○	○			
腎臓内科	午前		○		○	○	○	アクセス外来	午前	○	○	○	○	○	○	土曜日 第1、第2、第4のみ 土曜日 診療時間 9:00～10:30
	午後	○			○	○	○		午後					○		
呼吸器内科	午前	○						腎炎外来	午後					○		
	午後		○						午前		○					
循環器内科	午前				○			ペインクリニック	午後			○				
	午後	○	○						午前				○			
消化器外科	午前				○	○		腎不全外来	午前		○			○		金曜日 第2、第4のみ
	午後								午後					○		
泌尿器科	午前	○			○			創傷ケア	午後					○		9:00～11:00 14:00～16:00 第2月曜日、土曜日のみ
	午後	○	○		○		○		午前	○						
整形外科	午前				○		○	褥瘡外来	午後				○			
	午後			○			○		午前							
神経内科	午前			○	○			胃内視鏡	午後	○	○	○	○	○	○	土曜日 第1、第3のみ
	午後				○				午前		○	○	○	○	○	
								大腸内視鏡	午後							



東葛クリニックみらい

外来診療のご案内

[受付時間] 午前 8:30～11:30 午後 14:00～16:30

[診療時間] 午前 9:00～12:00 午後 14:30～17:00

東葛クリニックみらい電話 TEL 047-366-6150

※1 心療内科は完全予約制です。 ※ お薬は院外処方となっております。

	月	火	水	木	金	土		備考
内科・循環器内科	午前	○	○	○	○	○	内科・呼吸器内科	
	午後	○	○	○	○	○		
糖尿病外来	午前						消化器外科	
	午後							
腎臓内科	午前	○					心療内科※1	午後 診療時間 13:30～ (受付時間 13:00～)
	午後							

	月	火	水	木	金	土		備考
内科・呼吸器内科	午前			○			内科・呼吸器内科	
	午後							
消化器外科	午前					○	消化器外科	
	午後					○		
心療内科※1	午前					○	心療内科※1	午後 診療時間 13:30～ (受付時間 13:00～)
	午後					○		