



235号 発行所/ 下関市長府外浦町1番1号 国立病院機構 関門医療センター 発行責任者/ 病院長 林 弘人 印刷/(株)アートネクスト

Table with 2 columns: Risk factors for heatstroke (e.g., elderly, children, pregnant) and symptoms (e.g., headache, dizziness).

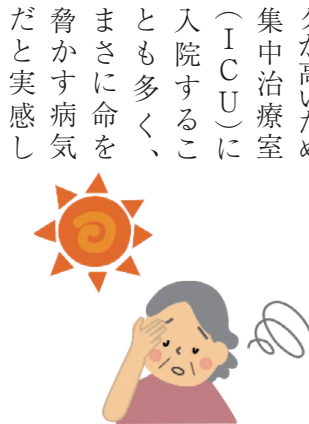


Table 1: Heatstroke prevention movement index. Columns include temperature (WBGT), index level (Warning, Caution, Danger), and corresponding movement instructions.

表1：運動に関する指針(日本スポーツ協会より)

Table 2: Daily life index. Columns include WBGT temperature, index level (Warning, Caution, Danger), and daily activity instructions.

表2：日常生活に関する指針(日本気象学会より)

関門医療センター



熱中症について

蝉時雨が賑やかに降り注ぐ季節となりました。この機関紙が発行される7月は暦の上では夏至を過ぎておりましたが、まだまだ夏本番はこれから暑い時期が続きます。暑くなると増えてくる疾患があり熱中症はその代表的疾患です。

ここ2年間はコロナ渦で搬送件数が減少しましたが、国内で例年約5万人/年、多い年では9万人が熱中症で救急搬送され、うち500人から1,700人が亡くなっています。かつて熱射病や日射病という呼称であった最も重篤な熱中症は現在Ⅲ度熱中症と呼ばれて全体の4%を占めます。死亡リスクが高いため集中治療室(ICU)に入院することも多く、まさに命を脅かす病気だと実感し

熱中症には2つのパターンがあります。一つは屋外や工場などの暑熱環境での労作性熱中症です。多くの方が熱中症と聞くところのケースを思い浮かべるのではないのでしょうか。地球温暖化に伴い、猛暑

もう一つのパターンは高齢者に多い、室内で熱中症になる非労作性熱中症です。屋内で水分を摂っていたら大丈夫という考えは大きな

誤解です。熱中症の半数近くは屋内で発生しており、むしろ重症化率や死亡率も高く大変危険です。外気温が36℃の日、一般的な木造住宅の室内で33℃以上、鉄筋コンクリート住宅の室内は日中で31℃とやや低いものの夜間も30℃以上と熱中症になってもおかしくない環境が持続しています。室内で発生した熱中症のうち88%はエアコン不使

←2面へ続く



救命救急センター長 松本 泰幸

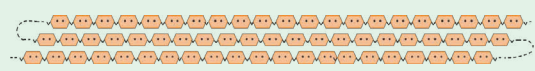
外来診療担当医一覧表

2022年7月1日

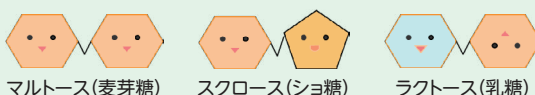
Main table listing medical staff by department (e.g., Internal Medicine, Surgery, Pediatrics) and day of the week. Includes special services like dialysis and emergency care.

Contact information for Kanmon Medical Center, including address, phone numbers, and website URL.

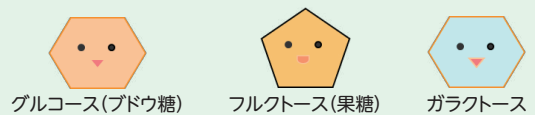
【多糖類】でんぷんなど



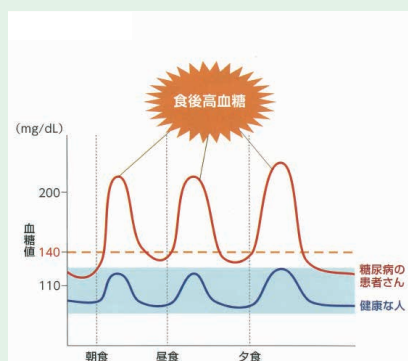
【二糖類】



【単糖類】



■1日の血糖値の動き



糖質を多く含むもの
小麦、米、いも、豆類などを主な材料とするもの



★糖質の種類と消化時間

わたしたちの体は、ブドウ糖を主なエネルギー源として利用しています。ブドウ糖の供給源として、ごはんなど炭水化物を摂取しています。糖質はブドウ糖などの糖類が何個つながっているかで分類され、たくさんつながっているものほど、消化吸収に時間がかかります。

★血糖値を上げやすい食品

糖の多い飲料や菓子類
ブドウ糖、果糖、異性化液糖、砂糖(ショ糖)などの成分表示を
チェックしましょう

NO.1

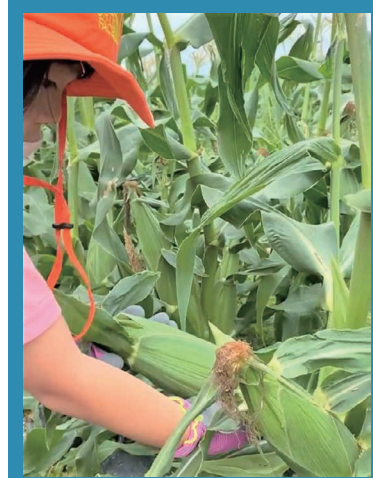
糖尿病ミニ教室

現在、活動休止している「糖尿病教室」より食事と血糖コントロールについて今月号から情報発信することになりました。

多糖類…単糖類が多数結合 (吸収まで約3〜4時間)
二糖類…単糖類が2つ結合 (吸収まで10分〜1時間)
単糖類…単糖類1つだけ (吸収まで数分)

★食後高血糖を招きやすい食事

食後高血糖は、血糖値の変動が大きくなるため、血管の壁が傷つき、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中の危険性を高めることが知られています。



トウモロコシの収穫体験はいかが？
たはら しんさく
田原 晋作 診療科：耳鼻咽喉科

Q 今、行きたいところはどこ？
近場ですが、増生にある「花の海」が良いですね。7月ならトウモロコシの収穫が出来ます。6歳の娘と、もぎに行く予定です。



Q 出身地は？
鹿児島市です。大学で山口に来るまで暮らしていました。火山灰が降るといいう特殊な環境ですが、良い街だと思います。
Q おすすめの場所は？
今家族で暮らしている長府の町です。かね。子育てにはとても良い環境です。人とのふれあいのある商店、散歩するのにちょうど良い遊歩道、散策するのにあまり行くことはないですが、お洒落カフェもあるので、のんびりと散歩するにはうってつけだと思います。

←1面からの続き

であり、夏に冷房をかけずに寝ると朝方には確実に脱水になり、就寝前にコップ一杯の飲水や湿度計/湿度計の設置も効果が期待されます。可能であれば1日1〜2本の経口補水液摂取も望ましいです。暑い夏は無理せず乗り切りましょう。



経口補水液 ※当センター-ER自動販売機や2階売店にもあります。

「地域医療研修を終えて」

この度私は、萩市の地域医療プログラムで1ヶ月間研修をさせていただきました。萩市民病院の循環器内科を拠点とし、総合病院から僻地の診療所・クリニックまで、合計7ヶ所で地域医療を経験しました。萩市民病院では、主に循環器内科で研修させていただきました。山口県北部の虚血性心疾患を若手の医師3名で一手に担っており、その責任感と地域への貢献を感じました。山口県萩市は、人口約4万5千人、高齢化率45%と、山口県の中でも少子高齢化が進んでいる地域です。面積は東京23区より広いのにも関わらず、人口は東京ドームの収容人数程度です。山間部に住んでいる高齢者も多く、医療アクセスの悪さが大きな問題となっています。そのため、萩市の中の区画ごとに診療所がいくつか存在しており、日常診療に加え、総合病院との橋渡しの役割を担っています。下関のような総合病院の充実した地域とは違い、診療科が十分に揃っていないため、それぞれの医師は専門の科のみならず総合診療科としての側面を強く持つていました。末端の医療では、自分の専



萩、中嶋クリニックのスタッフと一緒に

門分野だけで診るということは通用しません。各区域の診療所で研修をさせていただきましたが、最も強く感じたのは、患者さんとの距離がとても近いということです。特別養護老人ホームの訪問看護、幼稚園や保育園の健診、山奥に住んでいる高齢者の往診にも同行させていただきました。そこでは患者さん一人一人と接する時間が長く、世間話をしたり冗談を言い合ったりしながら、家族の背景まで詳しく知っています。ため、医師と患者の信頼関係が築かれていく様子を実感しました。
人生100年時代と言います。85歳や90歳まで元気に過ごしているのは決して珍しくありません。年齢で治療法を決定する時代ではなくなっています。その患者さんの希望やQOL、生活状況、はたまた家族背景なども考慮し、医療従事者と患者その家族とチームになって診療していくことが大切ということ、地域研修を通して強く感じました。下関に帰って来ましたが、萩市での研修での経験を心に置きながらこれからの診療をおこなっていきたいと思えます。



研修医 ひでのり 桂 秀典



寄贈の御礼

令和4年6月に、匿名でタオルキャップ20個の寄付を賜りました。市販のタオルを使って、ケアキャップと収納の袋を手作りされたものです。お心遣いに感謝し、医療現場で有効に使わせていただきます。この場を借りてあらためて御礼申し上げます。



ボランティア ~七夕~

ボランティアさんが七夕飾りを準備してくださいました。来院された皆さんが色とりどりの短冊に願いごとを書いておられます。病気の快復を願う短冊から、宝くじ当選の願いまで、願いごとも様々です。星にみんなの願いが届きますように。

