

あなたの健康 みんなの幸せ

博愛すまいるが

Enjoy Smile Up!

34

夏号 2024

Free
Magazine

♥教えてDoctor

熱中症を防ごう

麻酔科部長 多喜小夜医師

♥きらりWorks

乳がん手術後を支えたい！

♥同愛会Link

こころ・からだやわらぐ、
あなたの居場所がここにあります

通所リハビリテーション デイケアやわらぎ

♥暮らしのお手伝い

防ごう細菌性食中毒

♥外来診療担当医師一覧表 2024年7月～



©Tottori Pref.



社会医療法人同愛会
Doaikai Social Healthcare Corporation

博愛病院

教えてDoctor

熱中症を防ごう



麻酔科部長

Taki Sayo

多喜 小夜

鳥取大学 平成3年卒

【主な所属学会と資格】
◦日本麻酔科学会(専門医、指導医)
◦日本産科麻酔学会
◦日本障害者歯科学会
◦厚生労働省 麻酔科標榜医

熱中症とは

近年、地球規模の気候変動に加えて、車やエアコンの人工排熱、コンクリート構造物やアスファルトによる蓄熱等により、熱中症のリスクが上昇しています。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、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何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理解を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の発生状況

熱中症は、夏の初め(5-7月)のまだ体が暑さに慣れていない時期から発症しやすくなります。また、真夏でも1週間程度暑さが和らいだ後再び猛暑となった時なども、暑さに慣れた

体が再び暑さに慣れていない状態に戻ってしまうので要注意です。また、夜間の最低気温が25度を下回らない熱帯夜に多く発生することもわかっています。

気温が高いときだけでなく、暑さ指数(WBGT)といわれる湿度を加味した蒸し暑さの指標が高いときも発症しやすく、WBGTが33以上になると予測されるときには、環境省から「熱中症警戒アラート」が発表されます。

発症時の状況は、10歳代はスポーツ、20-50歳代は仕事、60歳以上は日常生活での発生が最多です。スポーツは屋外の競技だけでなく、バスケットや剣道といった屋内の競技でも発生します。

高齢者ではエアコンを使用していなかった事例が多く認められています。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者で、75歳を超えると死亡率が急激に上昇します。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しているので注意が必要です。

また子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので周りの人が気を配る必要があります。

熱中症の症状と処置

熱中症の初期の症状には、こむら返りや立ちくらみ、めまいなどがあります(図1)。熱中症が疑われる場合には、日陰やエアコンが効いている室内などの涼しい場所に移動する、保冷剤や冷たいタオルなどで首の周りやわきの下、足の付け根などを冷やす、水分、塩分、経口補水液を補給する(図2)、などの応急処置を行います。症状が進むと、頭痛や嘔吐、意識の低下などが出現します。応急処置で症状が改善しない場合や、自分で水が飲めない、応答がおかしいなどの症状がある場合は非常に危険な状態です。ためらわずに救急車を呼びましょう。

図1:熱中症の症状



図2:熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)



熱中症の予防(図3)

夏の暑さに備えて運動やサウナで日頃から汗をかく練習をしておくことは、熱中症の予防に有用です。暑さに体が慣れるのには5日程度必要とされますので、本格的な夏になる前に、また、暑いところでの作業や運動、イベント参加などの予定があれば、その1週間くらい前から準備しておくといよいでしょう。

夏になったら、強い暑さを避ける工夫が大切です。屋外では、日傘や帽子をかぶる、通気性のよい衣服を着用し、うちわ、保冷剤、水分などを携行します。屋内では、エアコンや扇風機で温熱環境を調節します。遮光カーテンや打ち水なども利用

してください。

睡眠を十分にとり、食事や飲料を十分に摂取し、日中に上昇した体温を帰宅後に正常に戻して疲労を回復させることも大切です。アルコールは利尿作用があるので脱水になりやすく、飲みすぎないこと、アルコール摂取後は特に十分に水分を摂取するよう心がけてください。

図3:熱中症の予防には



さいごに

熱中症は、きちんと対策を講じることで、確実に予防できる疾病です。熱中症による健康被害を防いで、元気に夏を乗り越えましょう。

<参考>

- 厚生労働省「熱中症を防ぐために知っておきたいこと—熱中症予防のための情報—」資料サイト
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku
- 堀江正知「熱中症を防ごう—熱中症予防対策の基本」中央労働災害防止協会、平成21年7月

<イラスト>

- 厚生労働省発行「熱中症の予防についてのリーフレット」より一部引用

乳がん手術後を 支えたい！

乳がんは女性のがんの罹患率で最多となっています。手術により肩が上がりにくくなる、胸の変化や抗がん剤などの治療に不安があるなど、身体機能の回復や心理面のサポートが必要です。私たちは、患者さんと同じ目線で様々な“支え”になりたいと思日々励んでいます。



(1) 情報収集

リハビリの視点から手術後にお手伝いできることを考えます。

- がんの種類(ステージ、転移の有無)
- 治療内容(化学療法、ホルモン療法、放射線治療)
- 手術中の情報(術式、リンパ節郭清の有無、出血の程度、ドレーン留置部など)
- 患者さんの気持ち
- 生活、家族背景(仕事、子育て、介護などの状況確認)



(2) 手術前オリエンテーション

リハビリの視点から手術後にお手伝いできることを考えます。

- 手術前の身体評価(関節可動域・上肢の周径・握力の測定)
 - 手術後のリハビリテーションの説明
- 手術前の状態まで肩の動きが戻ることを目標とする

♥ 手術後のリハビリテーションに対する不安を軽減できるよう支援しています。



(3) 手術後のリハビリテーション

- ストレッチや腕・肩甲骨の運動、マッサージなど
- 担当:女性スタッフ

♥ 手術後は痛みがあることも多いため病棟看護師や主治医と相談しながら、少しずつ動く範囲を増やしていきます。



(4) 医師とのディスカッション

患者さんが回復へ向かうために手術後の状況確認や治療方針を相談します。

(5) 多職種との連携

- 乳腺カンファレンス(医師、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、看護師)
- がんカンファレンス(医師、薬剤師、理学療法士、看護師、公認心理師、医療ソーシャルワーカー)

♥ 患者さんの情報を共有し、相談、勉強会を行っています。



(6) 外来リハビリテーション

手術後1週間～10日程度で退院となるため、外来でリハビリテーションを継続します。
日常生活や家事、お仕事が違和感なく行えるようになれば卒業です。

♥ 退院後の新たな不安や心配事も支援しています。

(7) 専門的資格

リンパ浮腫療法士、ピンクリボンアドバイザーの資格を取得し、サポートしています。



Q.なぜ乳がん手術後のリハビリテーションに携わろうと思いましたか？

♥ 入職後に乳がん手術後の方の担当をさせて頂いたのがきっかけです。乳がんは女性ならではの疾患であり、手術後の体の変化に対する悩みや病気に関する不安の大きさ、治療の大変さなどを間近で見ながら、同性である自分にできることはないかと強く思うようになりました。また、肩の動きが良くなる、つっぱり感が軽減されて家事などが楽になられた姿を見ると、乳がん手術後にリハビリテーションをする必要性を自分自身としても感じています。



Q.リハビリテーションをするうえで大切にしていることは？

♥ 一人一人にあわせたオーダーメイドのリハビリテーションを提供することです。乳がんといってもがんの種類や病気の進行度合いによって、手術やその他の治療方法が違います。加えて、年齢や、家庭での役割、職業、趣味、生活習慣などを考えると同じ方は一人もいません。患者さんのニーズにあわせて適切なリハビリを提供していければと思います。そして、治療でお疲れの方もおられると思いますが、そんなときにリハビリテーションが少しでも笑顔になれる場所になるように心がけています。

♥ 乳がんの手術後は、術式や範囲などにより経過が異なります。手術側上肢の挙上制限やむくみを最小限にし、日常生活で不自由なく使用できるよう介入していくことが必要です。しかし、それだけではなく、退院後は体の変化があったり、病理検査結果によって薬物治療や放射線治療など治療方針が決定したりすることで、精神的に落ち込んでしまう方もおられます。不安な気持ちや気になることを相談されることも多く、寄り添い、想いを聞き、アドバイスをさせて頂いております。患者さんが少しでも気持ちを整理でき、落ち着ける時間となるよう心掛けています。

患者さんと私

患者さんから「治療が辛くてやめたいです」と訴えられ、ご本人、医師、看護師、リハビリスタッフで話し合いをさせて頂くこともありましたが、患者さんとは一つの治療を終えた後のご褒美を一緒に考えたり、患者さんの楽しかったことや、達成したことを話してもらいながら、一緒に乗り越えたこともありました。アピアランスケア(治療に伴う外見の変化に対してのケア:ウィッグ、脱毛後のケア、人工乳房、補正下着、メイクなど)については、こちらからの発信ばかりではなく、患者さんからおすすめ情報を教わることもたくさんあります。これからも経験を積み、その経験が少しでも患者さんの支えになるようサポートしていきたいです。患者さんができるだけ不安なく治療に向き合えるよう、何でも気兼ねなく話をできる場所でありたいと思っています。



こころ・からだやわらぐ、あなたの居場所がここにあります

デイケアやわらぎは、「通所リハビリテーション」と言われる介護保険法における介護事業所のひとつであり、日中施設で過ごす「通い」のサービスを提供しています。

デイケアの特徴は、医師の指示、連携の下に専門職が利用者様一人一人の心身状態に合わせたリハビリを行うことにあります。



提供するサービス

- ・食事、入浴など生活に必要な介護
- ・社会参加の場の提供
- ・介護者の介護負担軽減のサポート
- ・理学療法士、作業療法士の国家資格を取得したリハビリテーション専門職による利用者様一人一人の疾患や身体状況に応じた機能訓練(リハビリテーション) など

サービスを利用できる人

要支援1から要介護5の要介護認定を受けた方

サービスを利用されるまでの準備

生活に即したリハビリを提供するために、まず初めにリハビリ専門職が利用者様一人一人の家屋の訪問を行います。現在の身体状況となる以前にはどのような生活を送られていたかを聞き取りながら、今後どのようなことが出来るようになりたいか等、具体的な目標を決めます。

その他にも動きやすい住宅環境整備の助言や、ベッド・車いす・歩行器などの福祉用具の選定なども行います。



半日利用の方から、リハビリのみの利用など、一人一人の生活スタイルに合った利用プランをケアマネジャーとともに提案します

個別リハビリ



理学療法士は身体機能の回復のための運動を行い、作業療法士は生活をしやすいするために必要な生活動作の練習を行います。例えば着替え、入浴動作、トイレ動作、趣味活動など私たちがごく自然に日々行っている生活の動作の再獲得などです。急性期の疾患・リハビリ目的等で博愛病院へ入院された利用者様が退院され、引き続きリハビリが必要な場合、連携を図りやすくフォローアップもスムーズです。

自然に日々行っている生活の動作の再獲得などです。急性期の疾患・リハビリ目的等で博愛病院へ入院された利用者様が退院され、引き続きリハビリが必要な場合、連携を図りやすくフォローアップもスムーズです。

医療機関、各施設等との連携体制

施設内には、医師を配置し、かかりつけ医との連携を図りながら急な体調変化にも迅速に対応しています。その他、胃瘻造設、膀胱カテーテル、インスリン管理など医療依存度の高い利用者様の受け入れも積極的に行っています。看護師のほかにも、一部の医療行為ができる資格を持った介護福祉士もいます。

やわらぎでの一日が生活の楽しみとなるように

デイケアの主たるサービスの目的はリハビリですが、その他にも必要な介護を行ったり、認知症予防のための取り組みとして脳活性プログラムの実践(5教科学習、クロスワード、四字熟語、ことわざ問題、間違い探し、パズルゲーム、カラオケ、魚釣りなど)、運動レクリエーションを通した生活リハビリの提供、ご家族様の介護負担軽減の役割等を担っています。そして、私たちデイケアやわらぎにおいて大切にしていることは、利用者様の社会参加の機会を作り、やわらぎで馴染みになった方々や職員との交流を楽しみに利用して頂くことです。病気がきっかけで出かける手段がなくなり閉じこもりがちになったり、気持ちの落ち込みなどで生活への意欲が低下してしまうことがあります。

そのような方がデイケアを通じて明るい顔になり、馴染みの方と「この前休みだったけど、体調は大丈夫?」などと声を掛け合っておられる姿を見ると何より嬉しく、職員のモチベーションアップにも繋がっています。



しおり作り
大切な方へ感謝のメッセージを添えて☆

デイケアやわらぎでの一日がみなさまにとって「こころ・からだやわらぐ居場所」となりますよう私たち職員は日々努めております。いつでもお気軽にご相談下さい。

デイケアやわらぎ
☎0859-31-0150

おためし体験も
随時受付中

防ごう細菌性食中毒

食中毒とは、『食中毒を起こすもととなるもの』がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

原因（食中毒を起こすもととなるもの）は、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。夏場（6月から8月）に多く発生するのは細菌が原因となる食中毒です。代表的な細菌は、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

細菌性食中毒予防の3原則

細菌を食べ物に

つけない

食べ物に付着した細菌を

増やさない

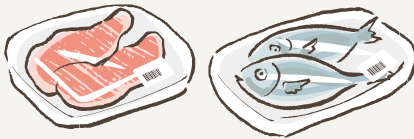
食べ物や調理器具に付着した細菌を

やっつける

食中毒を防ぐ6つのポイント

①食品の購入

- 消費期限を確認し、購入する。
- 肉や魚等の水分が漏れないようにビニール袋にそれぞれ分けて包む。 **つけない**



②家庭での保存

- 持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 冷蔵庫や冷凍庫は食品を詰めすぎず、7割程度にする。
- 温度は冷蔵庫10℃以下、冷凍庫-15℃以下を維持する。
- 肉や魚等の水分が他の食品につかないようにする。



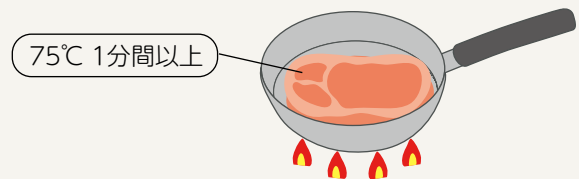
つけない

③下準備

- ゴミはこまめに捨てる。
- タオルやふきんは清潔なものを使う。 **つけない**
- こまめに手を洗う。 **つけない**
- 調理前の肉や魚等の水分が、生で食べる物（果物・サラダ・冷奴・納豆）や調理済の料理につかないようにする。 **つけない**
- 生の肉や魚を切った包丁やまな板は、洗って熱湯をかけてから使う。 **つけない**
- 冷凍食品等の解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う。

④調理

- 十分に加熱する。目安は、中心部の温度が75℃で1分以上。 **やっつける**



⑤食事

- 食事の前には手を洗う。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。 **つけない**
- 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない。 **増やさない**



⑥残った食品

- 残った食品を扱う前にも手を洗う。きれいな器具、皿を使って保存する。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けにして保存する。
- 時間が経ち過ぎたものは、思い切って捨てる。
- 残った食品を温め直す時も十分に加熱する。目安は75℃以上。 **やっつける**

博愛病院 外来診療担当医師 一覧表

令和6年7月1日現在

診療科目			月	火	水	木	金
内 科	午 前	1 診 (循環器内科)	ペースメーカー外来 田中 保則	田中 保則	井川 剛	田中 保則	井川 剛
		2 診 (消化器内科)	紙谷 悠	浜本 哲郎	山形 祥世	紙谷 悠	浜本 哲郎
		3 診 (脳神経内科)	足立 晶子	●鳥取大学医師 (診療:9時~)	足立 晶子	安井 建一	安井 建一
		4 診 (肝臓内科)		松本 栄二	堀 立明	松本 栄二	堀 立明
		5 診 (糖尿病内科・内分泌内科)	藤岡 洋平	竹内 龍男	藤岡 洋平	竹内 龍男	藤岡 洋平
		6 診 (呼吸器内科)	山本 司生	●鳥取大学医師 (診療:9時~)	西井 静香	山本 司生	西井 静香
		7 診 (総合診療内科)			重白 啓司	●鳥取大学医師 (総合診療内科・血液内科) (第1・第3・第5) (診療:9時~)	重白 啓司
		8 診 (消化器内科)	岸本 幸廣				岸本 幸廣
		禁 煙	重白/山本/西井 交 代 (診療:14時~)				
	午 後		予約再来				
小児科	小児リハビリテーション (13時30分~14時30分)		●博愛こども発達在宅 支援クリニック医師	●博愛こども発達在宅 支援クリニック医師		●博愛こども発達在宅 支援クリニック医師	●博愛こども発達在宅 支援クリニック医師
外 科	午 前	1 診	竹本 大樹	安宅 正幸	近藤/竹本/安宅 交代	竹本 大樹	安宅 正幸
		3 診	近藤 亮	角 賢一	[アミノインデックス外来] 木村 修	近藤 亮	角 賢一
	午 後		予約再来				
	乳 腺 ※午後(予約制) (14時~15時30分)		午前 工藤 浩史 午後	角 賢一	角 賢一 (新患のみ) 工藤 浩史/ 角 賢一 (新患のみ)		角 賢一 (新患のみ)
腎臓外科	午前/午後		杉谷 篤	杉谷 篤	杉谷 篤	杉谷 篤	杉谷 篤
整形外科	午 前	1 診	根津 明菜	中村 達彦	根津 明菜	中村 達彦	●奥野 誠
		2 診			●鳥取大学医師 (診療:9時~)		根津 明菜 (診療:~10時まで)
		3 診	●岸本 英彰 (診療:9時~)	三木 純		三木 純	
		人工関節	●岸本 英彰 (診療:9時~)				
		骨粗鬆症	●岸本 英彰 (診療:9時~)	中村 達彦		中村 達彦	
	午 後		三木 純	三木 純 (第1・第3・第4)		三木 純	三木 純
リハビリテーション科	午 後			中村 達彦		中村 達彦	
産婦人科	午 前		片桐 千恵子	下雅意 るり	下雅意 るり	片桐 千恵子	石原 幸一
	午 後		石原 幸一	片桐 千恵子	石原 幸一	片桐/石原/下雅意 交 代	
	女性内分泌・思春期 (14時~16時)						片桐 千恵子 (予約制)
泌尿器科	午 前 (受付:11時まで)		●鳥取大学医師 (診療:9時~)			●鳥取大学医師 (診療:9時30分~)	●宮川 征男
眼 科	午 前		小松 恵子 (予約外:~11時まで)	山崎 厚志 (予約外:~10時まで)	小松 恵子 (予約外:~11時まで)	山崎 厚志 (予約外:~10時まで)	小松 恵子 (予約外:~11時まで)
	午 後		山崎 厚志 (予約外:~15時30分まで)		山崎 厚志 (予約外:~15時30分まで)		
放射線科	午前・午後		中村 希代志/ ●鳥取大学医師	中村 希代志	中村 希代志	中村 希代志	中村 希代志/ ●鳥取大学医師
皮膚科	午 後 (受付:13時30分~16時まで)					●鳥取大学医師 (診療:14時~)	
ドック健診センター	1 診		鶴原 一郎		鶴原 一郎		鶴原 一郎
	2 診			工藤 浩史	工藤 浩史	工藤 浩史	
	3 診		木村 修	木村 修		木村 修	木村 修

※内科、外科、整形外科の午後は原則、予約再来ですが、救急、紹介患者さんにつきましては従来通り対応しています。
●は非常勤医師です。
各診療科とも、緊急手術等のため休診となる場合もあります。

受付・診療時間	午 前	午 後	お問い合わせ
受付時間	8時00分~12時00分まで	14時30分~16時50分まで	〒683-0853 鳥取県米子市両三柳1880番地
診療時間	8時30分より	15時00分より	TEL(0859)29-1100(代)