



済生会千里病院

広報誌

花 はな 水 みず 木 き

ご自由にお持ち帰り
ください

TAKE FREE



マスコットキャラクター
ポンちゃん®

■千里救命救急センター

暑い夏、熱中症に注意しましょう

■リハビリテーション部

膝痛に対する運動



院長室より

いよいよ夏です。毎年気温が上がっていく日本、体調を崩されぬようご注意ください。今号の花水木では熱中症を取り上げています。是非、参考にしてください。夏は脱水症の患者さんも増えます。脱水症をきっかけとして脳梗塞や心筋梗塞が起こることもありますし、痛風発作も起こりやすくなります。夏場はこまめに水分を補給し、睡眠不足や暴飲暴食を避けることが大切です。体調管理をしっかりと行って暑い夏を乗り切りましょう。

Vol.49

2022.07



暑い夏、熱中症に 注意しましょう

千里救命救急センター センター長 澤野 宏隆

6月になり気温が上昇し、汗ばむ季節となりました。この時期に注意をしなければならない病気が熱中症です。熱中症とは、高温多湿な環境において、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。当院でも、夏になれば、受診される熱中症の患者さんが増加します。なお、令和3年に熱中症によって救急搬送された患者さんは全国で47,877人でした。

！ 熱中症の発生場面

熱中症は、日常生活中、運動中、作業中などあらゆる場面において発生します。10代は運動中に、成年男性は作業中に、乳幼児や高齢者は住宅内で多く発生しています。長時間マスクを着用していると、体温調整が困難になってしまいますので、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずしましょう。



！ 熱中症の症状

症状としては、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、口渇感、筋肉痛、筋肉のこむら返り、頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感などがあります。すなわち、暑い環境の中で、いつもと異なる症状を自覚したら、熱中症を疑うことが大切です。そして、重症化すれば、意識障害やけいれんを起こし、命に危険が及ぶこともあります。もし、意識がはっきりしない場合や呼びかけに反応がない場合は、すぐに救急車を呼び、医療機関を受診してください。



！ 熱中症への対処方法

涼しい場所へ移動して着衣を緩め、体を冷やして体温を下げましょう。熱中症の対処法として、こまめな水分補給が重要ですが、水分だけを補給しているとかえって症状を悪化させることもあります。汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そのため、飲用には水分と塩分の両者を適切に含んだもの（0.1～0.2%の食塩水）が推奨されており、市販の経口補水液などが望ましいとされています。スポーツドリンクでもかまいませんが、市販のスポーツドリンクは一般的に塩分量が少なく、糖分が多いため、大量に飲用すれば、ナトリウムの低下と血糖値の上昇をきたすことに注意が必要です。なお、アルコール飲料やカフェインを含む飲料は利尿作用があるため脱水症状を悪化させますので、熱中症対策には適しません。

POINT

熱中症の症状が出たら「FIRST (ファースト)」で対応

Fluid (フルード) = 液体

まずは水分補給。意識がない場合は無理に飲ませず119番通報を。

Ice (アイス) = 氷

衣服を緩め、うちわなどであおいで体を冷やす。
冷たいタオルや氷、保冷剤もあれば利用する。



Rest (レスト) = 休憩

涼しい場所へ移動して、休ませる。

Sign (サイン) = 兆候

15分ほど経過したら症状を確認する。

Treatment (トリートメント) = 治療

症状が改善しなければ119番通報し病院へ搬送する。



公益社団法人東京都医師会ホームページより引用

膝痛に対する **運動**6/11
土北千里公民館にて
市民健康講座を行いました

リハビリテーション部 理学療法士 稲吉 良太

6/11（土）北千里公民館にて市民健康講座を実施しました。当日は雨でお天気には恵まれませんでしたが、当初30人を予定していたところ50人ほどの参加数となりました。今回、院長による講演「ひょっとして、心臓病？」と同時開催でしたので、色々な受講動機の方が居られたと思いますが、最後まで多くの方が参加してくださいました。

講座内容としては「膝痛に対する運動療法」であり、実際にどれくらいの方が膝痛で悩んでいるか、それに対する予防・維持としてどんな運動が必要かをお話しながら、みんなで体操を行いました。

お話をさせてもらい領いてくださる人が多く、たくさんの方が感じている問題だと改めて感じました。高齢社会となっている今、膝痛を起こす原因はたくさんあり、多くの方が痛くなる可能性があるのが現状です。運動を過剰にすると悪くなる可能性があるため、適度に運動し、現状の活動量の維持・疼痛予防を心がけていただけたらと思います。

コロナ禍で外出、運動機会が減っている今だからこそ、運動不足に陥りやすいです。なので、これを機に自宅でも毎日「体操」をして、体を動かしましょう。

▶ 膝裏のストレッチ

太もも裏
ふくらはぎ

回数

30秒保持×2

方法

- ①片膝を伸ばす
- ②膝から足首にかけて手を伸ばす

▶ 膝を伸ばす運動



太もも前

回数

10秒保持10回×2

方法

- ①姿勢を正す
- ②膝を伸ばす

▶ スクワット(ハーフ)

太もも全体
お尻

回数

10回×2

方法

- ①肩幅に足を開く
- ②踵をつけたまま、ゆっくりと腰を落とす

▶ 踵上げ



ふくらはぎ

回数

5秒保持10回×2

方法

- ①足を揃える
- ②真上に背伸び



マスコットキャラクター ポンちゃん®

当院のマスコットキャラクター ポンちゃん®をご紹介します。

ポンちゃんは狸で、当院西玄関前に設置されているPONTA像をキャラ化したものです。作者の流 政之（ながれ まさゆき）氏（1923年－2018年）は、ニューヨーク近代美術館にその作品が永久保存作品として収蔵されているなど世界的に著名な彫刻家です。PONTAは、大阪府が氏に依頼して1979年に制作いただきました。当初は旧府立千里救命救急センター前にありましたが、当院建て替え時に西玄関前に移動されました。狸の謂れについては、狸は千里ニュータウンの先住者であった、狸という字は千と里からなる、など諸説あります。当時の台座には注射器、メス、はさみが収められており、患者さん達が自分たちの病気の部位であるお腹や手足等をさわって全快を祈っていたそうです。ありがたい存在なので、本年3月に当院マスコットキャラクターに就任いただきました。以後、ご愛顧のほどよろしくお願いいたします。



PONTA像



「体のことは千里に聞こう」
質問フォーム

「体のことは千里に聞こう」

FM千里「寺谷一紀の千里の道は世界へ通ず」では、毎月第1金曜日15:00～「体のことは千里に聞こう」のコーナーに、当院の医師が生放送で出演しています。番組の中で、リスナーの皆様からのご質問にお答えします。

FAX : 06-6832-8370

E-mail : nocorin@senri-fm.jp まで。

行動規範 / 心のもったチーム医療を行う。



地域医療支援病院 大阪府がん診療拠点病院

社会福祉法人
恩賜財団 大阪府済生会千里病院

〒565-0862 大阪府吹田市津雲台1丁目1番6号

TEL:06-6871-0121 FAX:06-6871-0130

ホームページ <http://www.senri.saiseikai.or.jp/>



アクセス

- ▶電車……………阪急千里線「南千里駅」下車すぐ
北大阪急行線「桃山台駅」からバスで約10分
- ▶車……………院内駐車場をご利用ください(有料)

駐車場の利用料金については、当院ホームページでご確認いただくか、来院時に受付でおたずねください。

