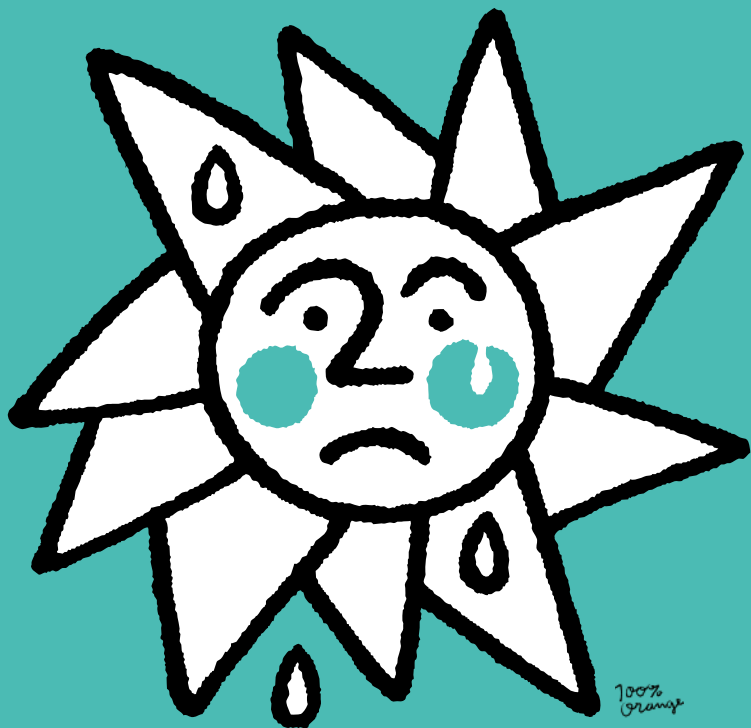


東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
熱中症

38



私たちの体は、体温を調節したり、血液を循環させたりして、私たち自身のことを守ろうとしてくれています。そして、すべて無意識のうちに行われます。寒いときには鳥肌が立ちます。肌をよくみると、毛穴があるところだけ皮膚が盛り上がっているのが分かります。動物は毛を逆立てることで冷たい空気に熱を奪われることを防いでいます。私たちの鳥肌は、祖先から引き継がれた習性の名残といえるでしょう。そして、私たちはぶるぶると震えることによって熱の産生を増やし、体温が下がらないようにしています。

暑いときにはどうでしょう。少し体温が上がっても、汗をかいたり、皮膚から熱を外へ逃がす仕組みを使って、体温調節が自然と行われています。そして、我慢できなくなるほど暑くなる前に快適なところに移動するでしょう。

なぜ体温が上がってしまうのでしょうか？ 熱中症になってしまう条件には、「環境」、「体」、そして「行動」があります。環境の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、エアコンがないなどがあります。体の要因には、激しい運動によって体内に熱が生じること、暑さに体が十分に対応できないこと、高齢の方や小さなお子さんなどは喉の渇きや暑さに気づきにくいこと、持病や体調不良などがあります。そして、激しい運動だけでなく、長く水分補給ができないような行動も要因となります。これらが組み合わさって体温の上昇と調節のバランスが崩れると、どんどん体に熱がたまってしまいます。

熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？ 体にたまった熱は、外気や冷たいものに触れたりすることによって、皮膚の表面から逃がすことができます。そして、風にあたることでその効率を上げることができます。ところが、気温が高くなると熱を逃がしにくくなります。汗は蒸発するときに体から熱を奪ってくれますが、汗をかくと水分や塩分が体外に出てしまうために、きちんと補充をしないと熱を逃がすことができなくなります。体温を保つために汗をかき、体内の水分や塩分を減らしても体温を維持しようとしています。この失った水分や塩分が補充されないと血液の流れが滞り、体温が上昇して大切な臓器が高温にさらされてしまいます。そして、軽い症状から命に関わる危険な状態となります。これが「熱中症」です。



熱中症は命に関わる危険な状態ですが、予防法を知って実践することで防ぐことができます。また、応急処置を知っていれば重症化を回避できます。

熱中症を防ぐにはどうしたら良いのでしょうか？ 小さなお子さんや高齢の方、持病のある方は熱中症になりやすいと言われています。小さなお子さんは汗腺や体をコントロールする自律神経が十分に発達していません。高齢の方や持病のある方は自律神経の機能が低下し、体温調節機能も弱くなっています。また、高齢の方は全身に占める水分の割合が低く、脱水になりやすくなっています。脱水になると汗をかく機能が低下し、体温調節が困難となります。そして、年齢とともに喉の渇きや暑さを感じにくくなっていることも大きなリスクです。もうひとつ大切なこととして、高齢の方の熱中症は屋外より屋内に多く、日中だけでなく夜でも起きることがあります。周りの人が気づくのが遅れると命に関わる重篤な状態となってしまうため、普段から「熱中症弱者」としてみんなで気をつけることが重要です。

- ① 気温・湿度による暑さ指数を意識した生活を心がけ、運動や作業を止めることも考えましょう。
- ② 水分をこまめに取りましょう。

おかしいと思ったらすぐに涼しい場所へ移動・誘導をしましょう。

- ③ 「家の中や夜は心配ない」ではないことを知っておきましょう。
- ④ 様子を見てもよくならなときや反応がおかしいとき、すぐに医療機関を受診しましょう。
- ⑤ 周囲にいるもの同士が、お互いに注意を合いましょう。そして、だれもが、「自分は大丈夫」と過信してはいけません。

久志本 成樹

1959年生まれ、東京都出身。1985年大分医科大学

大学医学部卒業。日本医科大学救急医学教授などを経て、2010年11月より東北大学大学院医学系研究科救急医学分野教授、東北大学病院救急科科長、高度救命救急センターセンター長に就任。

チェックしよう



自覚症状が分かりにくいこともあります。周りの方から見て、呼びかけでも反応が鈍い、ぐったりしている、体が熱い、いつもと違うなどの症状があれば、早急にかかりつけ医に連絡をしましょう。救急車を呼ぶこともためらってはいけません。

熱中症の症状

- めまいがする
- 体がだるい
- 吐き気がする
- 体温が高い
- 筋肉がつる
(痛みがなくてもピクピクする)
- 頭痛がする

医療のギモン

熱中症には

スポーツドリンクが良い

うそ？ほんと？



多くのスポーツドリンクには、少なめの塩分(ナトリウム)と糖分が含まれています。たくさん汗をかいているときには、水分とともに適切な塩分の補充が必要です。一方、汗をあまりかいていないときに取る水分には、塩分も糖分も必要ありません。水やお茶で十分です。熱中症にスポーツドリンクは万能ではないですが、どのようなものかを知っておいしく上手に利用しましょう。

診療科のご案内

救急科 Emergency and Critical Care Medicine

大けが、大やけど、重症の感染症、脳卒中、急性中毒、ショック、急性呼吸不全、心不全や突然の心停止など、重症から帰宅が可能な軽症の方を含めた救急患者さんの救急治療、そして入院後の集中治療を行っています。ドクターヘリやハイブリッドERを駆使し、患者さんに満足いただけるようにみんなで頑張っています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1211/>



ここがツボ。

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

けんせい

「肩井」

梅雨の時期は頭痛に悩まれる方も多いと思いますが、頭痛の種類の一つに緊張型頭痛があります。この頭痛は首肩周辺の筋肉が原因で起こることが多く、側頭部の頭痛では僧帽筋という筋肉が原因となることがあります。このツボを押した時に、頭に響く感覚があったり、頭痛が強くなったりしたら、柔らかくなるまでしっかりと押してください。不安やストレスの強い方は普段から行えば、頭痛の予防にもなります。

(正確な診断は医療機関に)依頼ください。

漢方内科鍼灸師 石井祐三

。えいようレシピ。

夏野菜を

食べよう

夏野菜は、夏の暑さで汗とともに失われやすい水分やカリウムを多く含み、体にこもった熱を放出し、体温を下げる働きがあります。

今回は、熱中症対策にお勧めの食材である夏野菜を使ったレシピをご紹介します。作り方は簡単で、一品で主食・主菜・副菜がそろえられるため、暑くて料理も面倒!という時にもお勧めのメニューです。

栄養管理室 管理栄養士 瀧美淑子・田中千尋

「夏野菜と豚肉のぶっかけそうめん」

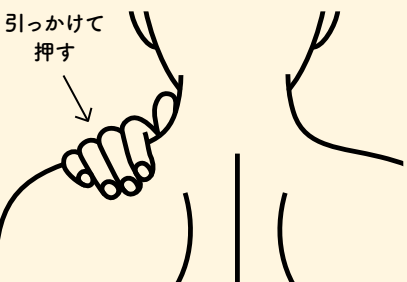
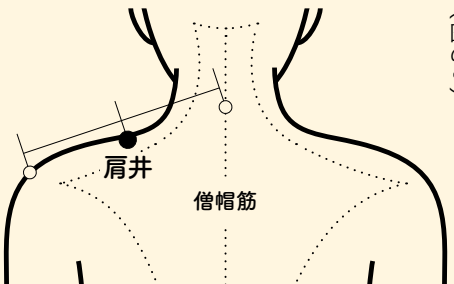


えいようレシピ
こちらでも
公開中です!



〈ツボの位置〉

首の後ろの突起した骨と肩の先端を結ぶ線の midpoint (図の●)



〈ツボの押し方〉

押して痛みや凝りがある部分を、指で引っかけて押しながら前後に動かしましょう。

〈材料〉2人分

- そうめん 200g ○豚ロース薄切り肉 100g ○ズッキーニ 1/2本 (ぎゅーりー本) ○みょうが 3個
- ミニトマト 5個 ○青じそ 2枚 ○小麦粉 大さじ 1/2 ○ポン酢 大さじ 1
- ごま油 大さじ 1/2 ○めんつゆ (ストレート) 180ml

〈作り方〉ズッキーニは縦半分に切り、斜め切りにする。みょうがは縦4つに切る。豚肉は半分に切り両面に小麦粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、豚肉、ズッキーニ、みょうがを炒め、肉の色が白くなったらポン酢を加え軽く炒める。鍋に湯を沸騰させてそうめんを茹で、ザルにあげ冷たい水でしめる。器にそうめんを炒めた具材を盛り、めんつゆをかける。半分に切ったミニトマトと刻んだ青じそをのせたら完成。

※ズッキーニはぎゅーりーでも代用可能です

Q1. 歯医者さんに行くタイミングはいつでしょうか、少しでも痛いと感じたとき、すごく痛いと感じたとき？ (66歳)

A. すごく歯が痛いときは、すぐに歯医者さんに行きましょう。歯が少しだけ痛いときでも、痛みの頻度が高い場合や症状が長く続く場合は歯医者さんに見てもらった方が良いです。大切なのは、気軽に何でも相談できる「かかりつけの歯科医院」を持ち、定期的に健診を受けることです。

〈答えた先生〉咬合回復科 依田 信裕

Q2. 歯の先生と病院の先生の資格って違うんですか？ (29歳)

A. 歯の先生(歯科医師)と病院の先生(医師)の国家資格は異なります。歯科医師は大学の歯学部を卒業してから歯科医師国家試験を、医師は医学部を卒業してから医師国家試験に合格しています。お口の健康は全身の健康に深く関係していますので、歯科医師と医師はそれぞれの専門性をもって連携しながら患者さんの健康を守ります。

〈答えた先生〉咬合修復科 新部 邦透

先生あいのね



「老後とピアノ」

稲垣 えみ子 / 著
2022.1 ポプラ社 1,500円+税

著者はアフロヘアが目印の元新聞記者。50歳で早期退職し、長年の夢だったピアノに挑戦！衰えた体ではなかなか上達しないけれど、練習を続けていくうちに人生で大切なのは結果ではなく、今この瞬間を楽しむことだと気づいていきます。笑えて、老いを前向きに捉えられる1冊です。

選・丑田 美佐子(仙台市民図書館)



本棚より
仙台市民図書館の



3 持ち上げた状態から、肘は下げずに頭の後ろに戻す動きを繰り返します。



1 ベットボトル※を右手で持ち、頭の後ろへ移動させ、肘を高く上げます。



4 左右10回ずつ行います。少し疲れるくらいがちょうど良い負荷です。



2 肘を天井に向かって真っ直ぐ伸ばし、ベットボトルを持ち上げます。

※ベットボトルの重さは無理のないようご自身で調整しましょう。(主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。)

リハビリテーション部 理学療法士 馬場 健太郎

「二の腕を引き締める運動」
座ってできる
自宅で簡単！
エクササイズ&ストレッチ

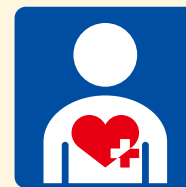
詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です！



ハート・プラスマーク

「身体内部に障害がある人」を表しているマークです。マークを使用されている方を見かけたら、見た目ではわからない身体内部に障害があることを理解し、電車の優先席は譲る、障害者用駐車場を空けるなどの配慮をお願いします。

リハビリテーション部 理学療法士 茄子川 由香梨

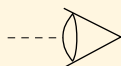


NPO法人
ハート・
プラスの会



知ってる？このマーク

外からの視点



水をのめ

くどうれいん

毎年書初めをしている。習字は苦手だが、自由な言葉を筆で書くのはなんだかおもしろくて、おもしろがったまま続いている。何個でも書いていいことにしているので「ねぎとろ」「開けたら閉める」「すぐ返信」「このへんにしておきなさい」「手続」とまあ、こんな調子だ。ここ数年は「水をの

め」と必ず書いている。学生の時からとにかく水分を摂る習慣がなく、定食についてくるお冷ですら飲み切らないことが常だった。

五年ほど前に、彼氏との花火デートに向かう途中、強烈な腹痛と眩暈めまいに襲われて救急車に運ばれた。脱水と軽い熱中症とのことだった。花火の上がる音を聞きながら「自分で着つけたの、えらいね、ごめんねえ」と言われながら浴衣を解かれ、点滴に繋がれる無力感と言ったらなかった。水は飲んだほうがいい。当たり前のことだ

が痛感した。

この頃は一日二リットルを心がけて飲んでいる。水を飲むようになってから食べ過ぎがすこしましになり、肌もずいぶんきれいになった。なによ、からだの中の水が流れるとき、滝のようなきもちになつてうれしい。

くどうれいん

作家。岩手県出身在住。初の中編小説『氷柱の声』で第165回芥川賞候補に。著書にエッセイ集『虎のたましい人魚の涙』（講談社）、歌集『水中で口笛』（左右社）、絵本『あんまりすてきだったから』（ほるぶ出版）他。新刊のエッセイ集『桃を煮るひと』（ミシマ社）が発売中。

グッド快適！

診察呼び出し

案内



事前にLINEで「友だち追加」をしていただく

と、診察の前日に予約のお知らせから、予約当日に診察の順番が近くなつたときに通知が届くなどのサービスが受けられます。外来診察の待ち時間をより有効に過ごしていただけるよう、本サービスをぜひご利用ください。下記のQRから、「友だち追加」の登録をお願いします。



なぞなぞ

押すと元気になる入れ物はなんだ？

けんこう川柳



まちがい探し

間違いを5つ探してね！

ラジオ体操 心身チェックのバロメーター (匿名)

脳卒中・心臓病に関する タウンミーティングを開催します

令和5年度 宮城県
脳卒中・心臓病等総合支援センター事業

タウンミーティング

第1回	7/29(土)	in 大河原
第2回	8/27(日)	in 仙台
第3回	9/9(土)	in 大崎
第4回	10/8(日)	in 仙台

大河原町、仙台市、大崎市で、脳卒中や心臓病に関する知識や予防のためのタウンミーティングを開催します。専門の医師や薬剤師、管理栄養士、理学療法士が、病気やお薬、食事、リハビリについてわかりやすく解説します。申し込み方法など詳細は下記QRをご覧ください。

〈問い合わせ〉東北大学病院脳卒中・心臓病等総合支援センター事務局
TEL: 022-717-8735
E-mail: scd-support@hosp.tohoku.ac.jp



編集後記

梅雨に入り、体調を崩しやすい季節になりました。この時期から、熱中症が疑われる症状での救急搬送が増えていきます。6ページ掲載のセルフチェックをしてビックリ。毎年、夏になるとふくらはぎがつることが多く、もしかしたら熱中症の初期症状だったのかもしれませんが。今年は、水分と適切な量の塩分を補充して、元気に夏を乗り切りたいと思います！皆さんもご自身やご家族の体調の変化に気をつけながら、良い夏をお過ごしください。(広報室 黒須)

「いとし(医と歯)の関係」 WEBページを公開しました



当院の医科歯科連携の取り組みを東北大学病院ウェブサイト内で紹介しています。「いとし(医と歯)の関係」をキャッチコピーに、実際の連携事例や、3月に開催されたSpringX超学校「人生100年を生きる～愛し(医と歯)が支えるあなたの健康寿命～」特別講座のアーカイブ動画などを公開しています。ぜひご覧ください。



面会についての お知らせ



当院では、新型コロナウイルス感染症の5類への移行に伴い、感染対策を変更し、これまで原則禁止していた入院患者さんとの面会を再開しました。

- ・面会時間：平日15時～17時
 - ・患者さん1人につき1日1回2人まで
 - ・1回の面会時間は15分まで
- マスクを着用し、十分な距離をとった上で、食堂での面会をお願いいたします。詳しくはウェブサイトをご確認ください。



太陽自動車工業所様よりアンパンマンベンチをご寄附いただきました

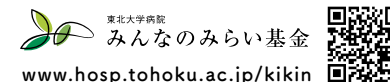


株式会社太陽自動車工業所様からは、令和2年にご寄附をいただいて以来、毎年当院にご寄附いただいております。このご寄附により、アンパンマンベンチを新たに小児医療センターのエレベーターホールに設置しました。これからは闘病中のお子さんやご家族を、アンパンマンとバイキンマンが明るく笑顔で迎えてくれることでしょうか。株式会社太陽自動車工業所様に、心より感謝申し上げます。

ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。



hesso 読者のおたより

冊子が小さくなって手に取りやすくなった気がします。毎回、1つずつのメインテーマがあって見やすいです。(40代)

コンパクトななかに貴重な情報がたっぷり盛り込まれている本誌はすばらしいと思います。できればたくさんの人々が手にできるように配架先を増やしていただければと思います。(70代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室
〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp
〈フォーム〉<https://forms.gle/gaHeyErSdkmyEPGu8>



hessoオリジナル
A5クリアファイルなどを
抽選でプレゼント!

ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

INDEX

メールマガジン



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第38号 2023年6月30日発行

東北大学病院 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL:022-717-7149 E-mail:pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher: 東北大学病院 / Plan&Edit: 東北大学病院広報室 / Design: akaoni / Illustration: 100% ORANGE (表紙、P2,5)、菊野友美(P13) / ©2023 東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

〈なぞなぞの答え〉壺(ツボ) / 〈まちがひ探しの答え〉①鬼のズボンの色 ②竜の口の中
③山車の台車の文字「hesso」「tohoku」④山車の紅白ストライプが逆 ⑤左から2番目の人の口の形