

# あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院  
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号  
TEL (083) 923-8811 FAX (083) 932-2477  
URL <http://sasaki-geka.jp/>

## 熱中症に気をつけましょう

気象庁によると、今年の夏は「ラニーニャ現象」が発生する可能性があり、猛暑が予測されています。実際、今年のようにエルニーニョ現象が収束したあとにラニーニャ現象が発生したケースの2010年は、日本の夏の平均気温が統計を取り始めてから、過去最高になりました。このときは、8月になると同時に各地で30度以上の猛暑日が発生し、場所によっては40度に近い「酷暑」となりました。気象庁は、この猛暑を「30年に1度の異常気象」と認定しています。また、山口県においても7月に県西部を中心に局地的な集中豪雨に見舞われ、河川の氾濫等による多数の家屋の浸水や道路法面の崩壊による交通網の寸断、JR美祢線の鉄道橋梁の流失など、県内各地に大きな被害をもたらしました。

この猛暑により、熱中症で亡くなった人は5月31日から8月30日までに最低でも496人に達し、戦後最悪となっています。5月31日から10月3日までに病院に搬送された人は5万6184人(前年比4.2倍)、搬送直後に死亡が確認された人は172人(前年比10.4倍)となっており、いずれも統計を始めた2008年以降最多で、搬送された人の46.3%が高齢者となっています。

**このことから、今夏は熱中症対策が必要不可欠となっています。**

しかし、熱中症になったときは適切な応急処置が必要となります。熱中症には4つのタイプがあります。もし状態を見て、どのタイプかわかれば、それに合った応急処置をとりましょう。

### 【熱失神】

めまいや冷や汗、一時的な失神がみられる熱失神は、脳に血液が回りにくい状態です。足を頭より高くし、涼しい場所で休ませましょう。

### 【熱けいれん】

手足のけいれんに加えて筋肉痛などを覚える熱けいれんは、大量に汗をかいたあと、水だけ飲んで塩分を取らなかった場合に起こります。応急処置としては、食塩水やスポーツドリンクなどで塩分の補給をしましょう。

### 【熱疲労】

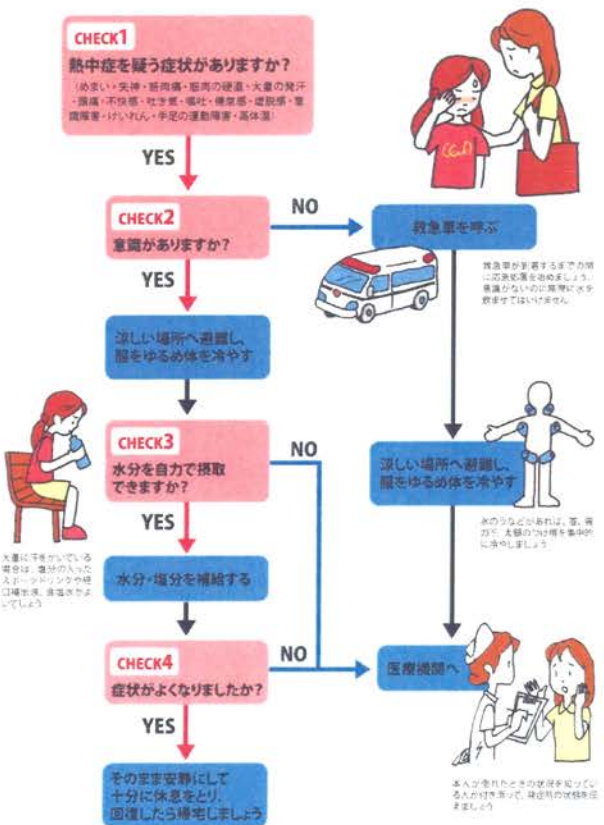
全身倦怠感や嘔吐、頭痛がみられたら、熱疲労を疑います。大量に汗をかいたことにより重症の脱水症状を起こしているため、塩分を含んだ水分を補給してください。また、脳に血液が回りにくくなっているため、熱失神と同じように足を頭より高く上げて休ませます。

### 【熱射病】

体温が高く、不自然な言動や意識障害がみられる熱射病は、生命の危険があり、体温が異常に高くなっているため、できるだけ早く体温を下げる必要があります。熱射病を疑ったら、すぐに救急車を呼びましょう。到着するまでの間、首や腋の下、太ももの付け根に氷のうや保冷剤などを当て、体温を下げます。

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になったら……  
落ち着いて、状況を確かめて対応しましょう。  
最初の措置が肝心です。



(環境省「熱中症予防情報サイト」より)

## 今が旬！夏野菜 トマト



「**トマト**が**赤**くなると**医者**が**青**くなる」

医者がいないほど栄養満点、トマト料理が多いイタリアの有名なことわざです。赤い色は、カロテンの一種「**リコピン**」。

リ・コ・ピ・ン



トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。

美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

更に注目されているのが、カロテノイドの仲間であるリコピンやβ-カロテン。私たちは、酸素がなければ生きていけません、酸素には細胞を酸化させ、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を引き起こす作用があることがわかってきたので、抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンに期待が集まっているのです。中でもリコピンの抗酸化作用は強力で、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。また、鉄分やクエン酸、カルシウム等、毎日食べたい栄養素の宝庫です。昆布と同じ旨味成分のグルタミン酸も豊富です。

舌びらめのムニエル プロヴァンス風(エネルギー202kcal、塩分0.8g)

材料(1人前)

舌びらめ 70g  
塩 0.5g  
こしょう 少々  
小麦粉 適量  
サラダ油 4g  
レモン汁 1g

トマトソース トマト 70g  
玉ねぎ 15g  
にんにく 少々  
バター 2g  
塩 0.2g  
こしょう 少々  
パセリ 少々



(付け合せ 粉ふき芋、アスパラのソテー)

作り方

- ① 舌びらめは、黒い皮を頭の方からはずし、小骨のある縁側を取り除きます。
- ② ①に塩、こしょうを振ります。
- ③ トマトは、湯むきし、タネを除いて、粗みじん切りにします。
- ④ トマトソースを作ります。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、バターで炒めます。しんなりとしたら、③を加え、水を少し加えて煮込み、汁気が少なくなったら、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑤ ②の水気をふき、小麦粉をまぶします。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を表になる方から焼き、裏返して同様に焼き上げ、すぐにレモン汁をかけます。
- ⑦ 付け合せの粉ふき芋とアスパラのソテーを作ります。
- ⑧ ⑥に④をかけ、みじん切りのパセリを振りかけて器に盛り、⑦を添えます。

### ☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

リコピンは、油に溶けやすく、油を使った料理で食べると吸収がぐんと高まります。サラダならドレッシングをかけて！

また、リコピンは、熱に強いので色々な調理法に適します。サラダはもちろん、パスタやスープなどにも適し、煮込んだり、焼いたり、ソースにしたりと、万能です。トマトソースを色々な料理に活用してみましょう。



## 乳がん検診(マンモグラフィ・超音波検査)について

当院は、平成18年2月に、特定非営利活動法人マンモグラフィ検診精度管理中央委員会(現：特定非営利活動法人日本乳がん検診精度管理中央機構)より、マンモグラフィ検診施設画像認定を受けています。

乳がんは、早期発見して適切な治療を受ければ、ほぼ完全に治すことができます。早期発見のためにも、マンモグラフィ検診の導入が進められていますが、良い検診を受けるには撮影技師と読影医師の教育や研修と使用する撮影装置の精度管理が適切に行なわれている施設である必要があります。

当院は「マンモグラフィ検診施設画像認定」を受けているとともに、特定非営利活動法人日本乳がん検診精度管理中央機構の認定する「検診マンモグラフィ読影認定医師(2名)」と「検診マンモグラフィ撮影認定技師(3名)」が在籍していますので、安心してマンモグラフィ検診を受診していただくことができます。また、公益社団法人日本超音波医学会認定「超音波検査士」も在籍しており、より精度の高い乳腺エコー(超音波検査)を実施しています。

マンモグラフィとエコーは、ともに乳がん発見のための検査ですが、わかることは若干異なります。マンモグラフィはごく小さながんの兆候(石灰化)が鮮明に映りますが、腫瘍の影は正常の乳腺組織と同様の濃度の白色に映るので、乳腺の発達している人は乳腺と腫瘍が同じ白色に紛れて判別しにくい場合があります。その点、エコーは、正常乳腺は白く腫瘍部分は黒く映るため、乳腺が発達している人でも正常乳腺と腫瘍との違いが明確にわかります。腫瘍内部の構造の詳細も映し出すことができ、気になる部分を即時に観察できるため、血流や硬さを確認することや画像を見ながら、しこりの部分に正確に針を刺して組織を採取することができ、乳がんの早期発見に役立ちます。ただし、しこりはできず、石灰化のみで始まるタイプの乳がんもあります。エコーで発見できる腫瘍は数ミリ程度からのため、ごく小さな石灰化を映し出すことはできません。この場合は、エコー検査のみで乳がんを発見することが難しくなります。このため、乳がん検査はマンモグラフィとエコーをセットで行なう必要性が高まっています。



## 「看護の日」行事を開催しました

近代看護の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日は「看護の日」です。佐々木外科病院では「看護の日」を記念して5月11日(水)に催しを行ないました。

午前は、看護師による血圧測定と体脂肪率測定、管理栄養士による栄養相談、そして、「調味料、食事に含まれる塩分量について」の展示などを行ないました。午後は、吉村昇二様による腹話術でお楽しみいただきました。多くの方々のご参加、ありがとうございました。



吉村昇二様による腹話術

## 介護・栄養相談のご案内

9月12日(月)9時から12時までの間、外来待合にて介護・栄養相談を行ないます。

介護に関する不安やお悩みに対するアドバイス、介護サービスに関するご質問や各種相談を介護支援専門員(看護師、社会福祉士、介護福祉士など)が、骨粗鬆症防止など食事や栄養に関する相談を管理栄養士がお受けいたします。相談は無料ですので、どなたでもお気軽にご相談ください。

- たとえば、
- ・車いすを利用したい(借りたい)ときはどうしたらいいの？
  - ・施設に入りたいが山口市にはどんな施設があるの？
  - ・デイサービス、デイケアって何？
  - ・認知症の介護はどうしたらいいの？
  - ・骨粗鬆症にならないための食事はどうしたらいいの？
- など



## 「お盆休診」のお知らせ

お盆休暇中の診療は右記のとおりです。

お薬が必要な方は、早目にご来院ください。

なお、急患の方は、この限りではありません。



月	日	曜日	午前	午後
8	9	火	診療	
	10	水	診療	休診
	11	木	休診	
	12	金	診療	
	13	土	休診	
	14	日	休診	
	15	月	休診	
	16	火	診療	

## 患者相談窓口についてのお知らせ

患者相談窓口では、患者様や家族様からの様々なご相談やご意見をお受けし、その内容に応じて、関係部署と連携し、解決に向けてのご支援をさせていただきます。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室(TEL 083-923-8817)

## 曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

## 佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

## 患者様の権利と責任

1. 個人の尊厳と平等  
尊厳ある個人として、生命・身体・人格を尊重されます。また、年齢・性別・人種・国籍・宗教・社会的地位等にかかわらず、平等かつ適切な医療を受ける権利があります。
2. インフォームド・コンセントと自己決定権  
検査や治療等に関して十分に説明を受け、納得と同意の上で、適切な医療を選択、あるいは拒否する権利があります。また、他の医師の意見(セカンド・オピニオン)を聞く権利があります。
3. プライバシーの権利  
医療業務に伴い知られた個人的な情報は、守秘される権利があります。
4. 情報開示の権利  
ご自身の病状や医療の内容に関して、必要な情報を知る権利があります。
5. 患者様の責任  
病院の定めた規則を守り、医療スタッフと協力して病気を克服していく責任があります。