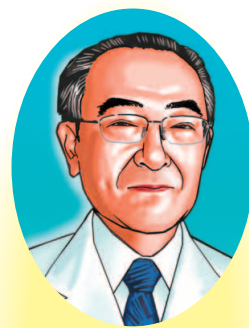




# 医師会だより

Vol.9  
2008.6.29

発行/（株）大村市医師会  
大村市協和町779番地  
TEL 0957-54-0151  
FAX 0957-54-3646  
印刷：（株）つじ印刷



## ごあいさつ

大村市医師会  
会長 小尾 重厚

市民の皆様、おはようございます。日ごろより当会の活動に對してご理解、ご協力をいただいておりますことに心より感謝申し上げます。この4月より当会の運営を担当することになりました機会に一言ごあいさつ申し上げます。

まず、昨今全国的に産科・小児科医を中心とした医師不足と勤務医の過重労働はマスコミ報道をにぎあわせるところとなりましたが、そのような動きは他の診療科にも及ぶ勢いであり、比較的医療に恵まれた大村市でも将来は他人事ではないかもしれませぬ。この元凶は医療にできるだけお金をかけないという誤った政策によるものです。「骨太の方針」により社会保障費の伸びを毎年二千二百億円削減するという方針により導入された後期高齢者医療制度も現場にたいへんな混乱を引き起こしています。このような、医療のあるべき

姿よりも財政の効率を優先して医療環境を悪化させる「医療崩壊」の動きに對して、私達は反対の立場であり、市民の皆様が安心して十分な医療を受けられる体制が確保されるよう主張を続けていきます。

しかしその一方、十分な連携に基づいて各病医院が役割を分担することで医療の効率を良くすることはたいへん重要であり、地域レベルで可能なことを率先して実行していくことが私どもの使命であると考えています。そういった取り組みをはじめとした活動の一端をご紹介させていただきます。小児医療では空白となった当地区の夜間初期医療を担当するべく、平成十九年四月には大村市の委託を受けて大村市こども夜間初期診療センター“の運営を始めましたが、今年度も引き続き着実に継続します。要請に応じて在宅医療の担当医を紹介する”ドクターネ

ット“や、公的病院とかかりつけ医との間で電子カルテなどの医療情報を共有して医療の質を高める”あじさいネット“等を通じて在宅医療や医療連携には重点的に取り組んでまいりましたが、今後は「地域医療連携パス」という疾患ごとの標準的な連携の手順を病医院共同で作成し、更にきめ細かい連携を推進します。また、近い将来起こり得る新型インフルエンザの大流行の際に必要な地域独自の対策については、行政等と十分な協議のもと地域住民の生命を守るために全力を尽くす体制を作りま

す。今年度は”特定健康診断“が始まりましたが、予防医学の重要性に鑑みその実施には積極的に取り組みます。

そして、「開かれた医師会」として、ホームページ、医師会だより、大村市医師会市民公開講座などを通じて私どもの活動および皆様の健康づくりの役に立つ情報を発信していきたいと考えております。私たちの活動をご理解のうえ、一層のご支援とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

## 健康コラム

vol.9

### 熱中症を防ごう

（長崎県体育協会

スポーツ現場での応急手当

Q&Aより抜粋

#### 1、熱中症とは？

暑い環境のなか、大量発汗による体内の水分と電解質の消失が原因で起こる障害の総称で、程度により4つに分けられます。

- ・熱失神 暑くてフラフラ・立ちくらみ。
- ・熱疲労 脱水で全身に力が入らず、吐き気・頭痛。
- ・熱けいれん 汗びっしょりで塩分足らず、手足や腹の筋肉がピクピク痙攣。
- ・熱射病 脱水で汗も出ず体温上昇、変な行動・言動あり、そのうち意識がなくなる。

#### 2、熱中症になったときの対処法

- ・日の当たらない風通しの良いところに休ませる。
- ・衣服を緩め、足を高くして横になる。
- ・水分・電解質の入ったスポーツ飲料を少しずつ飲ませるとともに、塩分を摂らせる。
- ・霧吹き状に水をかけ、うちわなどで扇く。首、脇に氷嚢をあてて体を冷やす。
- ・変な行動や言動がある場合は、まよわず医療機関を受診する。

#### 4、飲み物の種類

激しい運動をしない子供やお年寄りの日常生活での水分補給は、水道水で十分です。麦茶などの利尿作用のない物を選びましょう。

### 3、運動と水分補給のめやす

日本体育協会から推奨されている運動時の水分摂取法です。重要なポイントは運動前に水分をあらかじめ摂っておくことと、運動中にこまめに摂取することです。飲み物の温度は5～15度が望ましいと言われています。

運動の種類	運動持続時間	水分摂取量の目安	
		競技前	競技中
陸上(トラック)、バスケットボール、サッカー競技など	1時間以内	250～500ml	500～1000ml/hr
マラソン、野球競技など	1～3時間	250～500ml	500～1000ml/hr
ウルトラマラソン、トライアスロン競技など	3時間以上	250～500ml	500～1000ml/hr 必ず塩分補給

- 1、環境条件によって変化しますが、発汗による体重減少の70～80%の補給を目標とします。気温の高い時には15～20分ごとに飲水休憩をとることによって、体重の上昇が抑えられます。1回200～250mlの水分を1時間に2～4回に分けて補給してください。
- 2、水の温度は5～15℃が望ましいです。
- 3、食塩（0.1から0.2%）と糖分を含んだものが有効です。運動量が多いほど糖分を増やしてエネルギーを補給しましょう。特に1時間以上の運動をする場合には、4～8%程度の糖分を含んだものが疲労の予防に役立ちます。

激しい運動を行う人は、激しい運動によりエネルギーも消費し、水分とともに塩分も消失するため、水分だけを摂取すると熱性けいれんの原因になります。一般に販売されているスポーツ飲料、あるいは水分+塩分+糖分を組み合わせて摂ってください。

