

リハビリ・ワンポイントアドバイス

外出の機会が減ってしまう今だからこそ！

75歳以上の皆様

「フレイル」に注意しましょう！

※フレイルとは加齢に伴ってストレスに対する脆弱性が強まり、機能障害、要介護状態、死亡などの不幸な転機に陥りやすい状態のことを指します。

参考：日本サルコペニア・フレイル学会HP
URL: <http://jssf.umin.jp/aisatsu.html>

確かめてみましょう！

簡易フレイルインデックス

質問	質問に答えて点数を数えてください。
1 6カ月間で2～3kgの体重減少はありましたか。	1.はい 0.いいえ
2 以前に比べて歩行速度が遅くなったと思いますか。	1.はい 0.いいえ
3 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	0.はい 1.いいえ
4 5分前のことが思い出せませんか。	0.はい 1.いいえ
5 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか。	1.はい 0.いいえ

合計点について
1～2点：プレフレイル（フレイルの危険性あり）
3点以上：フレイルの可能性が有ります

合計点は…
? 点 / 5点
1点以上の方は注意しましょう！
※該当する方は右上の運動内容を参考にしてみてください。

今できるフレイル予防の方法について

まずは週1回から

準備体操

ストレッチ

筋トレ

スクワットやつま先立ち

ウォーキング

30分～1時間

息が弾む程度のスピード

「休憩」を挟みながら行いましょう

休憩を取るときの目安

・強い息切れ

・動悸

・筋肉の疲労感

整理体操

ストレッチ

呼吸を整えましょう！

おわり

まずは現状の機能を落とさないように！
少しずつ始めましょう！

運動前後の栄養摂取も大切です！

運動直前・直後の栄養補給は有効といわれています。

毎日、3食バランスよく！
※一度にたくさん摂取しても体に吸収できる栄養の量は限りがあるそうです。



感染管理室より

当院では新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて、入院中または通院される患者さまと病院内に勤務する職員の感染予防のため以下の取り組みを行っております。

診療エリアでの取り組み	職員に対する取り組み
① 入館制限 (業者の方などを含め不要不急な来院はお断りさせていただきます)	① 手指衛生、マスク着用の徹底と個人防護具の適正使用
② 面会制限 (予約受付制となっており医師の許可が必要です)	② 病院内の環境整備、清掃の見直しと徹底
③ 来院時の発熱、症状チェック	③ 体調不良者の管理体制の強化 (出勤前後の発熱チェック・発熱時出勤停止)
④ 来院者に対するマスク着用のお願い	④ 食事・休憩エリアの制限 (3蜜状態の防止対策)
⑤ 定期的な換気	⑤ 院外での不要不急な移動、会合出席の自粛要請
⑥ 症状がある患者への早期診断、適正診療	⑥ 院内行事の制限、中止
※ ③④来院される全ての方にご協力お願いしております。	安心安全な医療を提供できるよう職員一丸となって院内の感染拡大予防に努めます。 当院ご利用の際は、ご協力お願いいたします。

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元：練馬が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1
TEL:03-3979-3611(代)
<http://hikarigaoka.jadecom.or.jp>

もくじ

コロナ時代の熱中症対策 ……………	2・3	リハビリ・ワンポイントアドバイス ……………	4
ぽっちゃり検査技師が聞いてみた ……………	3	感染管理室より ……………	4

コロナ時代の熱中症対策

救急総合治療科 総合治療部 小澤 秀浩 (オザワ ヒデヒロ) 松本 朋弘 (マツモト トモヒロ)

みなさんこんにちは。練馬光が丘病院 救急総合診療科 総合診療部 小澤 秀浩／松本 朋弘です。今回はコロナ禍の熱中症対策についてお話しさせていただこうと思います。まずは熱中症のキホンについて振り返ってみましょう。

熱中症は厳密には、はっきり線引きできませんが軽いものから重症にむかって4つの熱失神、熱痙攣、熱疲労、熱射病に分類されます。

熱中症の症状と重症度分類

熱中症診療ガイドライン 2015 より転載

分類	症 状	症状から見た診断	重症度
Ⅰ 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。	熱ストレス(総称) 熱失神	
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。	熱けいれん	
	手足のしびれ・気分の不快		
Ⅱ 度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労 (熱ひはい)	
Ⅲ 度	Ⅱ度の症状に加え、 意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けないなど。 高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での採血により判明します。	熱射病	

軽傷が熱失神というのは意外ですよ。では熱失神についてみてみましょう。

熱失神は血管拡張(血管が開くことで血圧が下がり)で脳血流減少、立ち眩み、失神がおこります。体温は正常だったりします。熱中症の最重症が熱射病で40度以上となり意識障害が始まり、最悪死に至ります。

熱中症対策の必需品

水分補給、何を飲むか、経口補水液作り方、OS1について、スポーツドリンクについて

こまめな水分補給が重要です。ただ、水分のみでは水中毒に代表されるような体内のミネラルバランスを崩してしまう可能性があります。そのため塩分の補充も忘れずに。

経口補水液の作り方

今回は簡易的な作り方をお伝えします。1リットルの水にティースプーン半分の食塩(2g)と角砂糖を好みに応じて数個溶かしていただくのが良いと思います。OS-1は皆様TVCMでご覧になっていると思います。巷のスポーツドリンクよりも豊富にナトリウムが含まれています。

スポーツドリンクについてはただの水よりはよいものの、塩分は少な目で、糖分が高い点に注意してください。

霧吹き(40度の湯)、扇風機、シャーベット状氷(頸・腋下・鼠経に)の3種の神器が熱中症対策では重要です。ココでのポイントは40度というところです。普通は冷たい方が良くと思いますよね。ですが、冷水ですと、毛細血管が収縮してしまいかえって震えを起こしてしまいます。40度程度のお湯を使った霧吹きというのがポイントです。そして扇風機で冷却するのがミソですね！ただ、40度のぬるま湯を用意することは難しいので、常温の冷やしていない水を使われるのが良いと思われます。

また、頸部、腋下、鼠経の3カ所にはシャーベット状の氷(凍ったタオルを水で解かしたものの)を当てるのも有効です。

熱中症に解熱剤は厳禁！

風邪やインフルエンザでアセトアミノフェン(カロナール®)、ロキソプロフェン(ロキソニン®)を飲むことは多いと思います。アセトアミノフェンは脳の視床下部の体温調節中枢に作用して表在毛細血管を拡張させることにより解熱作用を発揮するとされています。しかし、熱中症の場合は通常の発熱と原因が異なるのでアセトアミノフェンの効果はありません。むしろ肝臓を傷めたり、血が止まらない凝固障害が起こるなど悲惨なことになってしまう可能性があります。

さあ、ここまで来てついに本番のコロナ時代の熱中症対策です。

熱中症と新型コロナウイルス感染症の似ているところと似ていないところについておさらいしましょう。

似ている点

発熱、頭痛、倦怠感、意識障害が挙げられます。

似ていない点

鼻水、咳、のどの痛み、息苦しさ、味覚障害、嗅覚障害も似ていない点ですね。

さて、熱中症の話の戻りますが、医療機関では多くのことができなくなっていることを皆様に知ってほしいです。先ほどのぬるま湯スプレーと扇風機ですが、医療機関ですと原則実施しない方向です。理由としては、体表から水分が蒸発して生じるエアロゾル中に体表面や呼吸に存在する存在する新型コロナウイルスが取り込まれてしまい、扇風機によって生じた気流に乗って救急外来や院内に拡散してしまうかもしれないからです。以上のことから、医療機関でない場所でもぬるま湯スプレー + 扇風機を使用する際は風向きをチェックし、ソーシャルディスタンスを保つこと。常に自分や、周囲の人が感染者だと思って行動する事が重要です。

何よりもまず手指衛生です。皆様はどこまで徹底されていますか？何かに触る前と後に手を洗う、ないしアルコール消毒の**1Wash 1Action**をぜひ徹底していただければと思います。



ぽっちゃり検査技師が聞いてみた!!

ホリエ ヒロユキ

今回のインタビューは、地域連携相談センター 室長 堀江 裕之 さんに伺いました。

Q1…地域連携相談センター……病院関係者以外には聞き覚えがない所だと思います。

A.「地域連携相談センター」は、名前が示す通り、「地域」の医療機関、施設等の皆様や患者さまが、互いに「連携」し、医療介護に関する様々な事柄を「相談」できるよう設けられた部門です。

センターには、医療ソーシャルワーカー、退院支援看護師といった専門職と事務職が常駐し、かかりつけの地域の医療機関からご紹介を受けた患者さまに対する当院での検査や受診がスムーズに行われるよう調整を行います。

医療ソーシャルワーカーは傷病によって生じた様々な問題に対してご相談に応じております。患者さま・ご家族の方々の不安や心配ごと、様々な問題に対して、院内関係者や関係機関と連携を取りながら、安心して療養できるようにお手伝いさせていただきます。

退院支援看護師は、入院した時から日々の病状に合わせて病棟の看護師、リハビリ担当者、栄養士、医師、薬剤師、ソーシャルワーカーと連携して患者さまが退院後の生活に困らないよう支援いたします。例えば、入院生活において体力が低下し、治療が終了してもサポートがないと生活できない場合は、在宅における支援をケアマネージャーにつないだり、手術の後の創の処置をご家族やご自身で出来るようにご指導させていただいたり、安心して退院後の療養生活が送れるようにサポートさせていただいております。

このほかにも、連携相談センター全体で病院の区民健康講座の企画、開催、専門職による退院支援など、幅広い業務を担当しています。

Q2…地域連携室から見て光が丘病院はどのようなところだと思いますか。

A. 緑あふれる光が丘公園に隣接しながら、都心への交通の便がよく、大変恵まれた環境と感じています。地域の皆様が安心して日常生活を送るためには、より充実した医療や介護がいざ必要な際にお住まいに近いところで受けられることが望ましいと考えます。当院は地域の医療機関、施設等の皆様とともに協力しながら、その実現のため、非常に重要な役割を担っているのだと感じています。

Q3…患者さま、病院利用者の方々へのメッセージをお願いします。

A. 地域連携相談センターでは、「私たちは皆様とともに地域の発展に貢献します」の病院理念のもと、患者さま、利用者の皆様が診療や検査等で当院を受診、入院されたり、治療が終わり、日常生活に戻られたりする際に、スタッフ一同全力でご支援いたします。

Q4…休日の過ごし方を教えてください。

A. もともとインドア派のため、家でぼんやりして過ごすことが多いです。ゴルフを(下手ですが)しますので、打ちっぱなしで汗を流すこともあります。

Q5…好きなご飯のおかずはなんですか。

A. 豚肉の生姜焼きが好きです。できれば脂身が多めのバラ肉や小切れを使った生姜焼きが好きです。白いご飯とじゅわっとしみて濃厚な脂身、たれのうまさしょうがの香りが絡みあったあの味がなんとも言えず好きです。

ありがとうございました。
それではまた次号でお会いしましょう。



※総合診療科は院内標榜です。