



いちき串木野市医師会 広報誌
医師会立脳神経外科センター



a joint undertaking

vol.40

令和5年7月24日発行

ちくら

高齢者のための熱中症対策

P 2・3

急性期病棟の活動紹介…………… P 4・5

地域医療を支える 医師会会員病院紹介…………… P 6・7

みんなの掲示板…………… P 8



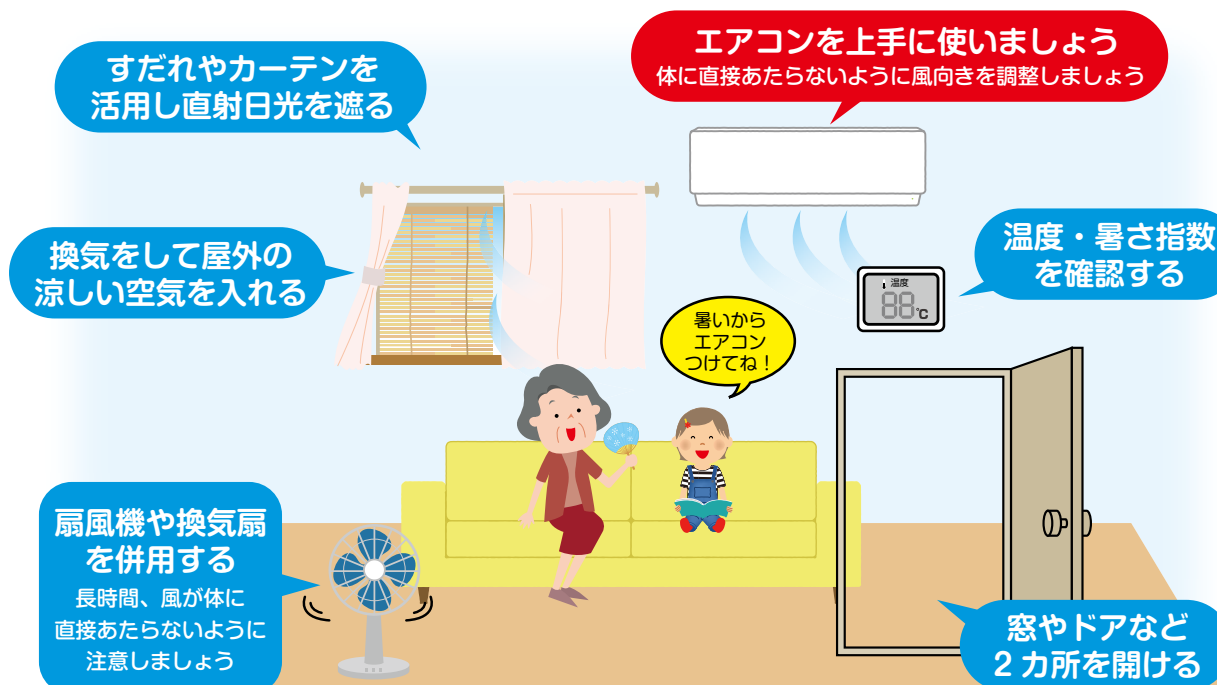
高齢者のための熱中症対策



熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



さらに 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても こまめに水分を補給しましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意をしましょう

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L (リットル) を
目安に



コップ約6杯

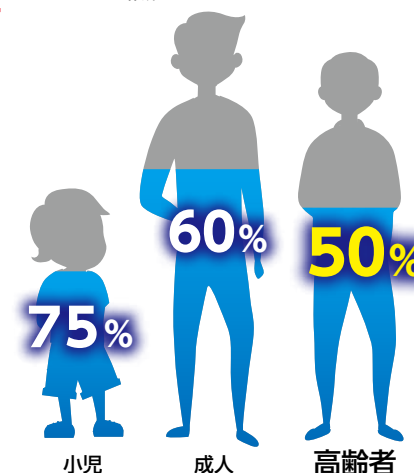
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は 塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

体内の水分量
[輸液・栄養ハンドブック
より作成]



1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

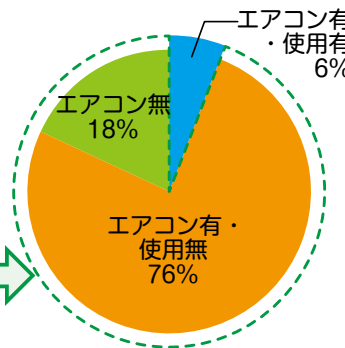
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)
※計39人(速報値)のうち

約8割は65才以上の高齢者

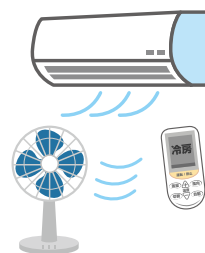
屋内での死亡者のうち
約9割は
エアコンを使用していなかった

エアコン設置有無・
使用状況別
出典：東京都監察医務院
■ エアコン有+ 使用有
■ エアコン有+ 使用無
■ エアコン無



☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

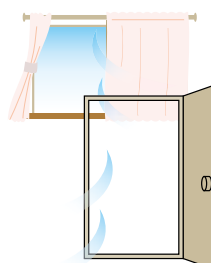
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ 必要に応じて
マスクを
はずしている



☐ こまめに
水分補給を
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をし
ている
外出時には
日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



※厚生労働省ホームページ内「高齢者のための熱中症対策リーフレット」より引用

急性期病棟紹介

24時間 最善を尽くす

急性期病床

脳卒中や頭部外傷など緊急を要する疾患に対しても即座に検査を行い必要であれば緊急手術を行います。



脳卒中の急性期治療

脳梗塞は症例により発症 4.5 時間以内であれば r t - P A 血栓溶解療法やその後の血栓回収療法も行っています。

くも膜下出血は症例により開頭ネッククリッピング術や血管内手術によるコイル塞栓術を行っています。



地域包括ケア病床

在宅復帰に向け診療、看護、リハビリを行います。



「カンファレンス」

看護師、リハビリ、患者様と情報交換し、退院後の生活を見据えた訓練や指導、環境調整など一緒に考えていきます。

「退院指導」

自宅に帰っても確実に内服出来るよう入院中から内服指導を行っています。
オムツ交換や注入食など家族指導も行います。



「病棟訓練」

病棟内では患者様の個性にあわせた訓練を行っています。

「家屋調査」

ご自宅を訪問し手すり設置や福祉用具の検討など退院後の生活の準備を患者様と一緒に進めていきます。



医療法人社団博覧会

くしきの宮崎小児科



◆ 小児科

院長 / 岩下 真由美
住所 / いちき串木野市昭和通 134-4
電話 / 0996-32-1166
診療時間 / 【月・水・金】
午前 9:00～13:00
午後 15:00～19:00
【火・木・土】
午前 9:00～13:00
休診日 / 日・祝

診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	×	○	×	○	×	×

当院は2006年開業の小児科専門のクリニックで、小児科専門医による診療を行っています。いちき串木野地区の小児医療に少しでも貢献できればと考えております。また、お盆期間中や年末は日曜を除き通常通り診療を行っています。(ただし、年末30日、31日は18時までの診療となっております。)

診療時におきましては、診察室を病児用の診察室と健康児用(予防接種・健診用)の診察室の2つに分けております。感染症やその疑いがある患者さんへは別途個室を3部屋設けており、他の患者さんとの隔離が可能となっております。院内感染を少しでも抑止すべく医療用の空気清浄器(細菌及びウイルスに対応)を診察室と待合及び全個室に設置しております。

さゆりクリニック



◆ 内科・糖尿病内科

理事長 / 丸田 小百合
住所 / いちき串木野市昭和通 101-1
電話 / 0996-32-0080
診療時間 / 【月・火・木・金・土】
午前 9:00～12:30
午後 14:00～17:30
※研修会等で診療時間に変更になる場合もあります。
休診日 / 水・日・祝

診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	×	○	○	○	×
午後	○	○	×	○	○	○	×

さゆりクリニックは生活習慣病・糖尿病の重症化予防を目標にしております。

KCDEL 鹿児島地域糖尿病療養指導士:3名、CDEJ 日本糖尿病療養指導士:2名が在籍しており、療養のお手伝いをさせて頂いております。

コロナ禍が明け、3年ぶりに患者会のイベントを開催することが出来るようになりました。

4月には県糖尿病協会のウォークラリーへ参加いたしました。

今後患者様との食事療養を兼ねての食事会や1日旅行、ノルディックウォークを学び実践する会など開催予定です。当患者会には、鹿児島県ノルディックウォーク連盟の会長でもあり日本糖尿病協会鹿児島支部の会長でもある方が在籍しており、積極的にノルディックウォークを指導してくださっています。

やがて「糖尿病」と言う名前も変わろうとしております。スタッフ一同新しい知識を習得し皆様のお役に立てるよう研鑽を積み、これからも患者様ファーストを実践していきたいと考えております。

今後ともよろしくお願いいたします。

しもむぎ耳鼻咽喉科



◆ 耳鼻咽喉科・アレルギー科

院長 / 下妻 哲也
住所 / いちき串木野市湊町 3丁目 87番
電話 / 0996-29-3384
診療時間 / 【月・火・水・金】
午前 8:30～12:00
午後 14:00～18:00
【土】
午前 8:30～12:00
午後 14:00～16:30
※窓口受付時間は、診療終了時刻の15分前までとなっております。

休診日 / 木・日・祝

診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	×	○	○	×
午後	○	○	○	×	○	16:15まで	×

旧市来町湊町に2012年10月に開院し、地元の皆さま、医師会の先輩方にささえられ、しもむぎ耳鼻咽喉科も10年目をむかえました。

2019年以降、現在にいたるまで、新型コロナウイルス感染症に翻弄される日々が続いていますが、みみ、はな、のどをはじめ、無呼吸やめまい、くびのできもの等々、皆さまが気軽に相談できるクリニックをめざして、あと20年、30年と頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

医療法人 浩成会

産科・婦人科 久米クリニック



◆ 産科・婦人科

理事長/院長 / 久米 浩太
住所 / いちき串木野市曙町 25番地
電話 / (代) 0996-32-7663
(FAX) 0996-32-8453
診療時間 / 【月・火・木・金】
午前 9:00～13:00
午後 14:00～18:00
【水】
午前 9:00～13:00
午後休診
【土】
午前 9:00～13:00
午後 14:00～17:00
休診日 / 水(午後)・日・祝日

診療案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	○	×
午後	○	○	×	○	○	17:00まで	×

当院は昭和36年(1961年)11月に京町に久米産婦人科として開院、昭和41年(1966年)に現在の曙町に移転しました。平成5年(1993年)より産科・婦人科 久米クリニックと改名し、今年で57年になります。

平成29年(2017年)3月、少子高齢化などの影響で分娩数の減少が続いていたため、残念ながら分娩取り扱いを中止いたしました。

今後は、妊婦健診、産後ケア、母乳育児相談、子宮がん検診などの婦人科健診、子宮筋腫、卵巣腫瘍、子宮内膜症などの婦人科疾患、月経不順、不妊症、更年期障害、などの内分泌疾患など、すべての年代の女性の皆様の相談に対応できるよう、いちき串木野市の女性の「かかりつけ医」として、微力ながら頑張っていく所存です。

これからも、どうぞよろしくお願いいたします。

みんなの掲示板

「ポリファーマシー」について ～お薬いくつのんでいますか？

薬剤課 伊堂寺 美奈子

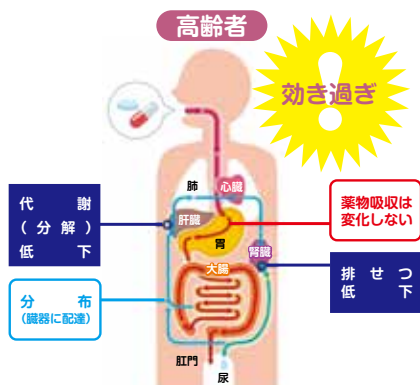
皆さんは「ポリファーマシー」という言葉をご存じですか？

ポリファーマシーとは

加齢による身体的や精神的な機能の低下により複数の慢性疾患にかかり、沢山のお薬を服用する方がいらっしゃいます。多剤併用により生じる副作用等の有害事象の事を『ポリファーマシー』と呼んでいます。沢山のお薬を飲んでいているという意味とは少し違うのです。

高齢者に副作用が多くなる理由

高齢者では処方される薬が6つ以上になると副作用を起こす人が増えてくることが分かってきました。副作用が多くなる理由は服用する薬の種類が多いことだけではありません。年齢とともに薬の効き方が変化することも影響しているようです。飲み薬を例にとって説明します。



口から飲んだ薬は胃や小腸で吸収され、血液にのって全身に運ばれ、目的の組織に到達（分布）すると効き目を発揮します。そして薬は肝臓で代謝（分解）され、腎臓から排泄されてその効き目を失います。ところが、年齢とともに肝臓や腎臓の機能が低下し代謝や排泄に時間がかかると薬が効き過ぎてしまうこともあるのです。それが副作用として症状に現れます。

ポリファーマシーを起こさないための薬との付き合い方

自己判断で薬の使用を中断しない

「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。勝手に服用をやめると、医師は薬の効果が弱いのでは？と判断してしまい薬を追加してしまう場合があります。絶対に自己判断による中断はやめましょう。

使っている薬は必ず全部伝える

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合、薬の重複や増えすぎることが無いように医師や薬剤師に使っている薬《サプリメントなどの市販薬も含めて》を正確に伝えましょう。

かかりつけの病院やかかりつけの薬局を決め、お薬手帳は1冊にまとめて自分の病気と薬をすべて把握してもらうと良いです。

薬は優先順位を考えて最小限に

今のご自分に本当に必要な薬なのか、薬の優先順位をかかりつけの医師と相談して服用するお薬は最小限になるように努めましょう。

日本老年医学・薬学会監修「高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用」参照

私は
4種



ホームページリンク先

公益社団法人
いちき串木野市医師会



いちき串木野市医師会立
脳神経外科センター

