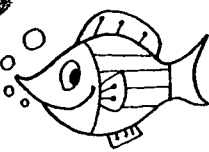


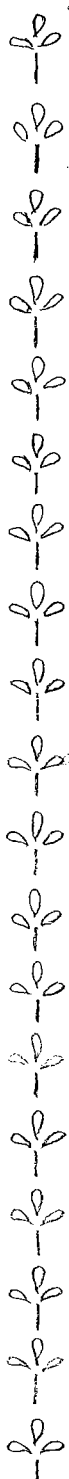
# たんぽぽ



第68号 2002 7月  
 兵庫県養父郡養父町堀畑82番地の28  
**森 医院**  
 電話(0796)65-0223

## 学生時代

大学医学部は6年制である。そのうちの4年間、私は運動部に所属しホッケーをやっていた。ホッケーという競技はサッカーに似ている。連りところといえは足でボールを蹴るのではなく、スティックでボールを打つところ。サッカーと同様に1チーム11人で競い、ルールもサッカーとほぼ同じ。先ほど日本で行われたワールドカップの熱い戦いをTVで観戦しながら、あの頃を懐かしく思い出した。京大・京産大・同志社大・立命大・神戸大・関学・関大などとリーグ戦を競った。われわれのチームだけは全員医学生であった為、他大学のチームと比べ技術も体力もよかった。いつも一方的に攻められっぱなしで、名ゴールキーパーといわれた私であったが、試合中はほとんど休む間がなかった。だからあのドイツチームの守護神カーンというゴールキーパーの活躍を見て感激した。攻められても攻められても平然とゴールを守り続けるその姿に熱くなってしまう。試合に負けてばかりいるとつまらなくなり辞めたいものがあると思われただろうが、実は誰も辞めなかった。たまにしか勝たなかったが、勝ったときの喜びは常勝チームには味わえないものがある。試合後の皆で飲むビールの旨さは格別であった。あれから30余年が経過したが、聞くところによれば今どこの大学でも部員不足で運動部の



維持が難しいらしい。

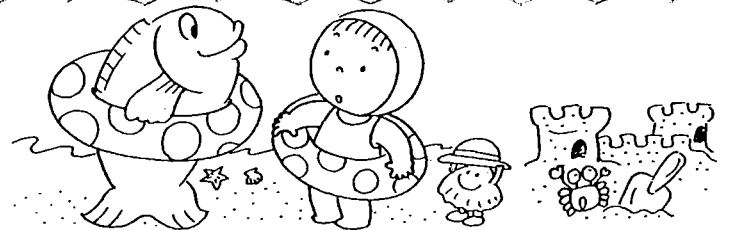
今の大学生は3K(汚い、臭い、苦しい)を嫌い、運動部への入部を避ける。テレビゲームの中で育った世代は、要領よく振舞いすくりに結果を求めたがる。じっくり思考し、相手を思いやり、そして十分に議論することが出来ないうらやま。最近、長時間テレビ画面を見続ける子どもに集中力や注意力の欠如が指摘され、医学的にゲーム脳波・テレビ脳波という異常な脳波状態であることがわかってきた。テレビ漬けの老人と痴呆との関連性もかなりはっきりしてきた。一日中パソコンの画面に集中していると、ビジュアル脳波という特殊な脳波状態が観察されるという。どれも人間にしかない脳の前頭前野の高次な脳機能が活動停止状態に陥ってしまう。

児童虐待の防止が叫ばれ、叫ぶに耐えられないが、古典的虐待としての肉体的暴力や、精神的暴力、ネグレクト(風呂に入れない・食事を与えない・育児の放棄・病気でも医者に行かない・不潔状態など)だけが虐待ではない。親子で過ごす時間を大切にしないで『うるさいからお菓子を食べておく』『仕事で邪魔になるからテレビをつけておく』、幼児教育と称して『英語教材のビデオテープを長時間繰り返し見せる』などは、新しい児童虐待といっているのではないだろうか。

院長

## さらにグレードアップ 自己血糖測定機

たんぽぽで紹介するのは3回目となり、さらに早く測定可能となりました。数年前は1分間、1.5年前は30秒、そして今回は18秒です。朝の忙しい時間帯でもあという間に測れてしまいます。又、今回の新機種の特徴は、パソコンにつなぎ、一目で見てわかるグラフにすることが出来ます。「昨夜食べたもの」「この調子で気をつけていこう」と、自分の食生活を振り返りやすくなります。糖尿病の方、食べる楽しみをもつ健康に生活しましょう。御希望の方は、院長、又は看護婦に御相談下さい。



**テレフォンサービス**  
 但馬 0796-55-0151

《8月のテーマ》

月曜日	女性のクラミジア感染症
火曜日	口臭気になりますか?
水曜日	くも膜下出血
木曜日	アルツハイマー病
金土日	活性酸素のはなし

《9月のテーマ》

月曜日	子どものO脚とX脚
火曜日	歯の着色・変色について
水曜日	床ずれ(褥瘡)について
木曜日	睡眠時無呼吸症候群
金土日	味覚の障害



# 熱中症ってご存知ですか？



高温多湿の環境下で、あまり水分も摂らず長時間の労働や運動を続けると、からだの中の水分や塩分(ナトリウムやカリウム)が急速に失われます。すると血液の循環状態が悪くなり体温の調整が出来なくなります。熱中症の初期症状は、頭痛・眩暈・耳鳴・全身倦怠感・悪心・嘔吐などで、さらに進むと意識障害・もうろう状態・痙攣などがおきます。手遅れになると危険な状態になります。暑い夏の炎天下で作業を終え帰宅後七くなったとか、ラグビーの試合後気分が悪くなり病院へ運んだが助からなかったとかよく耳にします。ふだん元気で「俺は大丈夫！」と油断している人ほど危険でしょう。

## 1) 熱中症の分類

### ① 熱射病・日射病

体の中の熱が蓄積状態となり、脳の温度が上昇して突然意識障害をおこす。

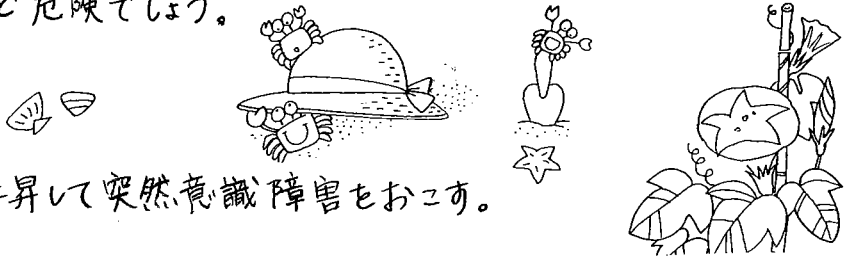
### ② 熱痙攣

手足や腹部の筋肉痛や痙攣がおきます。塩分が失われた状態にいると、夜間就寝中や入浴中でも発症します。

### ③ 熱虚脱・熱疲労

心拍が増加し、意識が混濁します。めまいがして倒れることもあります。歩行障害や手足の異常感覚で気づかれることがあります。うわごとを言ったり、見当識障害など多種多様な神経症状が表れるので注意深い観察が必要です。

熱中症を起こした人はその症状に気づきにくいので、周りの人がお互いに注意し合うことが大切です。

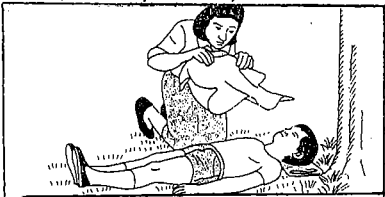


## 2) 熱中症になってしまったら

まず近くの医療機関にかかりましょう。意識状態の悪い方は直ちに救急車を呼んで下さい。すぐに医療機関にかかれない場合や救急車を待っている間の手当は



### ① 涼しい所に移動して体温を下げる



風通しがよく涼しい場所に患者を運び、からだを締めつけているベルト等をゆるめ、上着も脱がせて寝かせます。できれば冷たい水にぬらしたタオルも当てて(特に頭・首・腋・大腿の付け根)冷やしながら扇風機で風を送ります。

それが無理な時は、衣類等であおいで風を送ります。

### ② 体温が下がり意識があれば水分を



体温が下がり意識が戻ったら水をゆっくり飲ませます。(意識状態の悪い人は誤飲する危険があるのでやめて下さい) 発汗が多い時は、薄い食塩水(コップ1杯の水に食塩2つまみを混ぜる)か、スポーツドリンクを飲ませます。

## 3) 予防

① 普段から水分は十分にとりましょう。スポーツドリンクなどが良いと思われがちです。(ただし、糖尿病のある方はスポーツドリンクによって血糖が上がるので水やお茶をとるようにしましょう。)

② 作業や運動の合間に休憩を十分にとりましょう。疲れているのに頑張っても限界があります。

③ 日頃からよく睡眠をとりましょう。(徹夜した後に屋外作業をして救命センターに搬送された方もいらっしゃいます)

④ 食事は食十分にとりましょう。

## 職員紹介

フジエミツコ  
4月から勤務している看護婦の藤江光子です。八鹿町から通っています。夫と4才の息子との3人家族です。「小さなことにクヨクヨせず前向きにいこう」と努力していますが、どうもあわてんぼうのところがあつたようです。じっくり落ち着いて何事も取り組みたいと思います。皆さんに声をかけていただいで毎日楽しく仕事ができています。これからどうぞよろしくお願い致します。



ふれあいボックス  
病院にて  
竹馬の反に逢えたのに  
八十路の童顔  
あわれ  
せよ  
る

お知らせ  
福祉医療(老)乳(母)身も受けておられる方は、7月1日より更新されています。受診の際は、保険証と一緒に受付へお出し下さい。

編集後記  
いよいよ夏本番です。冷たい物の食べ過ぎ、クーラーのかけすぎ等には十分気をつけて暑さを乗り越えましょう。「たんぽぽ」で取り上げてほしい話題などありますらふれあいボックスまでお寄せ下さい。次回発行は10月です。