

J Report

Summer
2024
Vol.8



JR Tokyo General Hospital
Seasonal Magazine

ウォーターズ竹芝 (東京都港区)

Medical Topics



J R 東京総合病院
救急科
部長
関井 肇

明日は我が身！熱中症

突然ですが、私は今年50歳になりました。最近は気温が35℃を超えるニュースを見てもそれほど驚かなくなっていますが、思い返してみると私が子供の頃は35℃を超える日はあまりなかったように思います。気温が上がると湿度も上がります。気温が1℃上がると大気中の水分量は7%も上昇するとも言われています。最近は炎天下での作業はもとより、地球温暖化や都会化による輻射熱の増加により、夜間も気温が低下しにくく、熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに熱中症を発症する状況も増加しています。

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分やナトリウムなど塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が働かなくなったりすることで発症する障害のことです。かつては「日射病」と呼ばれていましたが、夜間就寝中など、灼熱のような状況でなくても発症するおそれがあることから、現在は「熱中症」と呼ばれています。熱中症になる要因は、次のとおりです。

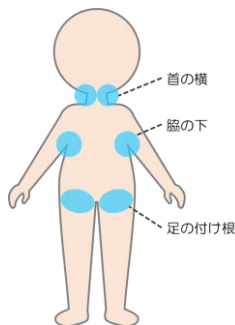
- 気象条件(気温が高い,湿度が高い,風が弱い,日差しが強い)
- 65歳以上または15歳未満
- 持病がある(心疾患,肺疾患,精神疾患,高血圧,糖尿病,認知症など)
- 肥満
- 健康状態がよくない
- 暑い中での行動(激しい運動,長時間の野外作業,水分摂取の機会が少ない)
- 夜間を含めエアコンなどの空調設備を使用していない

熱中症にかからないために

熱中症予防のため、水分補給は忘れずに、屋外では帽子や日傘を使用したり、日陰に入ってこまめに休憩を取ったりしましょう。気温の高い日には、日中の外出をできるだけ控えることも大切です。また、屋内での熱中症にも注意が必要です。特に高齢者やこどもは、からだ全般の感受性の低さにより、「暑さを感じにくい」「口の渇きを感じにくい」という特徴があり、気づかぬうちに熱中症になってしまうリスクがあります。積極的な水分摂取はもとより、温度や湿度を意識することも大切です。夜間を含め、我慢しないで、扇風機やエアコンで調節するなどして熱中症予防を心がけましょう。

熱中症にかかったら

体調不良を感じたら、迅速に対処することが大切です。ただちに体の熱がこもりにくい環境に避難した上で、水分と塩分が適切に配合された経口補水液をゆっくりとこまめに摂取します。体が熱いときは動脈が体表の近くを流れている部位を冷却します。自力での水分摂取が難しい場合は、すぐに病院を受診してください。また、意識がぼんやりして呼びかけへの反応が悪いときは、迷わず救急車を呼んでください。



体が熱いときの冷却する場所

市民公開講座のお知らせ

事前お申込みは不要で当院患者さまに限らずどなたでも無料でご参加いただけます。

日時 2024年7月27日(土) 14時～15時

場所 JR東京総合病院 e棟4階会議室

内容 ① その「しびれ」何科にかかる？
関口 縁 (脳神経内科 主任医長)

② 手のしびれ 注意点と治療法
三浦 俊樹 (整形外科 部長・副院長)



ZOOMのライブ配信もあります

事前のお申し込み不要で、ご自宅などから聴講可能です。当日午後1時30分以降、右記の二次元コードからZoomにお入りいただけます。



人間ドックのご案内

新しい施設・最新の機器で快適に検診をお受けいただけます

「元気に長生き」健康寿命※を延ばすためには、若いとき、自覚症状のないときから、病気を発見したり、食事・運動などの生活習慣の見直しや治療により、病気の芽を摘むことが大切です。健康であることのありがたみは病気になってから分かるものです。「私は平気！」と思っている方も、ご自分のお身体について知っておくために、人間ドックのご利用をぜひおすすめします。

※日本のデータでは、健康寿命と平均寿命に約10年の差があると報告されています。

2024年4月、当院の人間ドックは新築されたe棟1・2階に移転し、フロア面積を大幅に拡大しました。ヒノキなど東京の木（多摩産材）を室内の天井や什器などに活用し、皆さまに安らぎの空間（ラウンジ）を提供しています(写真1)。オプションの頭部MRIと骨密度検査を除き、この2フロアで検査を完了させることができます。

他施設との大きな違いとして、①レントゲンによる肺の検査をすべて最新の装置による**低線量CT**（通常のCTの約1/10の被ばく）で行い(写真2)、精度の高い肺の検査を行っています。②胃の検査では被ばくのあるバリウムによる透視検査を廃止し、すべて**胃カメラ**で行っています。鼻からの検査で使用する細い径の最新ファイバーで口から検査を行っていますので、ご負担をかなり軽減できるようになりました。また、オプションで鎮静をお選びいただくことができますが、検査後の醒めがよいように、意識なくぐっすり眠るというより、苦痛を軽減させる程度の軽めの鎮静とし、回復スペースもご用意しております(写真3)。

さらに、③婦人科検診、マンモグラフィー、乳腺エコー等の検査を行うエリアを設け、プライバシーに配慮しています。

万一、精密検査が必要と判断された場合、JR東京総合病院において専門分野の医師の診察をスムーズにお受けいただける体制をとっております。人間ドックと病院が連携して、皆さまの健康管理を行いますので、どうぞご利用ください。

詳細につきましては、当院ホームページをご覧ください。

ご予約について

ご予約はドックオープン日の13時～16時30分に承っております。
お電話をいただくか、直接人間ドックセンター受付（e棟1階）へお越しください。
人間ドックセンター：03-3320-2264（直通）



手前のシルバーの建物が人間ドックを行う e 棟です

病棟

e 棟