



上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行: 上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyo.jp/>

「暑熱順化」って？

上対馬病院 内科 長谷川 泰三

今年も対馬国境マラソンのランナー募集が始まりましたね。もちろん私もすでにエントリー終了しています！ 皆さんは昨年(2017年)の第21回大会が非常に蒸し暑く、途中棄権されたランナーが多かったことを覚えていますか？ 今回は暑い環境下で運動／作業をする時に有用な「暑熱順化」についてお話をしたいと思います。

ここで問題です。「初夏25℃」で開催されるマラソンと「晩夏25℃」で開催されるマラソン(湿度は同じと仮定)、どちらが熱中症発症率は高いと思いますか？ そうです、「初夏」に開催される場合ですね。それは、春からの身体が初夏の環境に慣れていないからです。そして晩夏になるまでに体が徐々に対応していくため、その頃には発症率が下がるのです。こういった身体の反応を「順化(順応)」と言います。ですから、熱中症を減らす一つの方法が暑さに身体を馴らしていく「暑熱順化」になるわけです。

その暑熱順化の大きなポイントは、「その環境下で汗を掻きやすい身体にしていく」ということです。なぜなら、人間は体中心部の体温が上昇すると、まずは皮膚を流れる毛細血管を開き、そこから熱を逃がし体温を下げようとします(顔が赤くなったりするのは血流が増加するからです)。しかし外気温が高い時は、毛細血管を開くだけでは体温を下げきれません。そこで汗を掻いて、それを皮膚から蒸発させるときの気化熱でさらに体温を下げようとするのです(図1参照)。ですから、この「汗を掻く」という現象がとても重要になってくるのです。

この順化を季節の流れに任せてゆっくり行う方法もありますが、マラソンに出場するなど暑さに速やかに馴らさなくてはいけない状況では、暑くなってきた環境(暑くした室内環境でもOK)で1時間ほどの運動を10日ほどすれば順化できると言われます。さらには、サウナなどで汗腺を開くという方法も有用とされています。順化できれば汗腺の数に関係なく汗を掻けると言われています。

今年の夏も暑くなりそうな予報です。こういった順化を行い、汗を掻きやすい体にして夏バテ、熱中症を減らしていきましょう。当然掻いた汗の分、水分は補う必要があることを忘れないでくださいね。

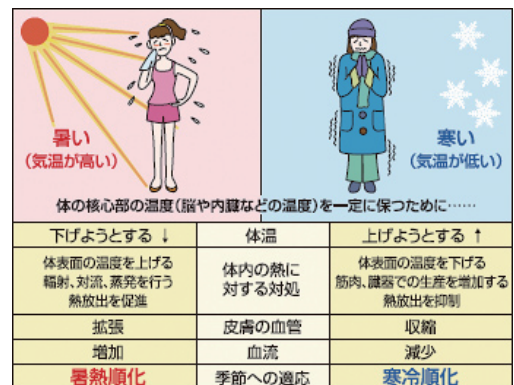


図1 体温調節の方法

5月専門科診療

日曜	診療科目	医師	受付時間
1火	耳鼻咽喉科 神経内科	山口 森	8:00~11:30 8:00~11:30
2水	眼科	川端	8:00~11:30
8火	精神科	伊藤	8:00~15:00
9水	精神科 眼科	伊藤 川端	8:00~11:30 8:00~11:30
10木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
11金	脳神経外科 外科 内視鏡	小野 津田 馬込	8:00~10:00 8:00~11:30 予約制
15火	耳鼻咽喉科 整形外科	山口 永田	8:00~11:30 8:00~11:30
16水	眼科	川端	8:00~11:30
17木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
18金	循環器内科 外科	貞光 山内	8:00~11:30 8:00~11:30
22火	泌尿器科 (泌尿器科の診療は14:00~です)	犬塚	11:00~15:00
23水	眼科 整形外科	川端 中村	8:00~11:30 8:00~11:30
24木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
25金	外科・乳腺	永尾	8:00~11:30
30水	眼科	川端	8:00~11:30
31木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30



一重診療所

日曜	医師	【受付時間】
10木	立花	13:00~診察終了まで
17木	糸瀬	【診療時間】
24木	糸瀬	14:10~15:30
31木	糸瀬	

乳児健診・予防接種

日曜	受付時間	完全予約制
1火		☎86-4331
8火	【乳児健診】 13:30~14:30	<予約受付時間>
15火	【予防接種】	10:00~12:00
22火	13:30~14:00	14:00~17:00
29火		

5月整形外科診療の日程変更について

広報つしま4月号でお知らせしておりました永田医師の整形外科診療日が変更になっております。お間違えのないようご来院下さい。

変更前：5/8(火) → 変更後：5/15(火)

新任医師紹介

氏名：中村 俊介

診療科：内科

趣味：ギター

ひとこと：皆さんの健康的な生活をお手伝いできるようにがんばります！



冠動脈石灰化スコア料金値下げのお知らせ

当検査は、造影剤も前処置も要らず、CTを用いることで簡単に心筋梗塞のリスクが分かる検査です。

新年度より料金を値下げしましたので、死因第2位である“心臓突然死”を防ぐために、是非、多くの方に受けて頂きたいと思います。長年、生活習慣病をお持ちの方(特に糖尿病)にお勧め致します。飛び入りも大歓迎です。

〈変更前〉 3,240円(税込)

↓

〈変更後〉 2,160円(税込)

※頻脈、不整脈、ステント、ペースメーカー留置の方はお受けになれません。

ご不明な点は、外来・放射線科にお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321
メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp
外来予約(IP電話) ☎365-1808
訪問看護ステーション ☎86-4334
デイケア上対馬 ☎88-9755

(注)専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もありますのでお電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

なんじゃ

山々を覆う新緑の中に
真っ白なひとつぼたごの花が
咲き始めました。

今年も満開の花が楽しみです。

地域版編集長 早田 裕美