



# 新潟市急患診療センターだより

第13号 2019年7月

## 第13号にあたって

新潟の夏がやってきました。夏休みの間に、夏祭りや花火大会見物、海水浴や山登り、遠方への旅行などを計画している人も多いと思います。海や川などでの水難事故、クラゲ・蜂・ブヨ・マムシなどの刺咬症、交通事故、遊びでのケガ、熱中症、食中毒、花火による火傷などを起こさないよう十分気をつけて、楽しい思い出をたくさん作って下さい。

病気の知識として、「熱中症」と「外傷性鼓膜穿孔」、夏の健康管理として「夏バテ防止の食事」を掲載しました。最終ページには、診療時間、交通アクセス、救急疾患検索サイト等のアドレスやQRコードが掲載されていますのでご利用下さい。



## 病気の知識

### 熱中症

“室内でも十分な水分を補給しましょう！”

- 熱中症とは、高温多湿な環境に私たちの身体がついていけず、体温調節機能（熱を作る働きと、汗などで熱を体の外に逃がす働きでバランスをとっている）が乱れることにより起こるさまざまな症状の総称です。

#### 【原因と症状】

- 環境要因としては気温や湿度が高いこと、身体的な要因としては高齢者や乳幼児・体調が悪いことなど、行動的な要因としては炎天下での労働やスポーツ・水分補給が少ないことなどがあります。屋内でも起きることに注意しましょう。
- 下記の症状がみられますが、死に至ることもあるので、次のような重症度に合わせた対応が必要です。



#### 自宅で様子を見る

【軽症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗



① 安全で涼しい場所に移動し安静にする。足を10cm程度高くして寝ることで心臓や脳への血流がよくなり効果的です。

② 衣服をゆるめ、冷却する（うちわなどであおいたり、保冷剤や冷えたペットボトルなどにタオルやハンカチを巻いて、首や脇の下を冷やす）。

③ 水分と塩分の補給。食塩水（水500mL に茶さじ1杯分の食塩5g）、経口補水液（<sup>オースワン</sup>OS-1）やスポーツドリンク（ポカリスエット）に食塩を少量加えたもの（1L に食塩小さじ 1/2）を自分で飲んでもらう  
⇒ 改善しない場合は医療機関へ

#### 急患センター等へ

【中等症】頭痛、吐き気、吐く、体がだるい、虚脱感、集中力や判断力の低下  
水分を自力で飲めない場合



#### 救急車を

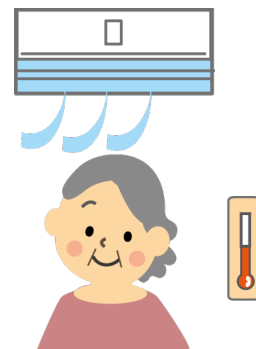


【重症】意識がない、けいれん発作、高い体温、返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない  
⇒ 水や氷で首や脇の下を冷やして病院へ



- 暑さや日ざしを避け、暑いときは無理をしないことが大切です。外出時は、飲み物を持ち歩き、こまめな休憩と水分補給をしましょう。
- 患者の約半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さの感覚が鈍くなりどのどの渴きも感じにくくなります。

- ・室内にいてのどが渇かなくても、安静時で30分に一口、動いた時はコップに1杯は水分を補給しましょう。汗をかいたときは塩分も補給しましょう。
- ・夜中トイレに行きたくないという理由で水分を控えることは危険です。「こまめに水分をとる」ことが重要です。
- ・「気温と湿度」を気にかけて下さい。室内なら大丈夫ということはないので、温度計（簡易熱中症指数計付きもあります）を置いて室温を調節しましょう。夜間も含めエアコン、扇風機の風が直接あたらないようにし、温度調節を適切に行いぐっすり眠りましょう。お年寄りには家族が調節してあげて下さい。
- ・自分だけは大丈夫と思わないで注意しましょう。



## こまくせんこう 外傷性鼓膜穿孔

“ちょっとした注意で防げます！”

- ・耳の奥にある鼓膜が、いろいろな外傷により穿孔（穴があくこと）を起こした状態をいいます。鼓膜は厚さ0.1mmの薄い膜のため、外力により簡単に破れます。
  - ・原因としては、①耳かきや綿棒などにより直接穴があく場合、②平手打ちなどの暴力（虐待）、爆風、ダイビングや航空機などにより気圧が加わり、間接的に穴があく場合があります。
- 幼児が大人のまねをして耳かきを耳に入れ、転倒して鼓膜を破ることもよくあります。
- ・親が子供の耳掃除をしていて子供が急に動いたり、親が自分の耳掃除をしていて子供がぶつかった場合に、耳かきで耳の奥を突いてしまい鼓膜に穴があいてしまいます。



### 【症状】

- ・耳の痛み、難聴、耳出血、耳がつまる感じなどが起こります。
- ・感染が起これば数日後に耳漏（耳だれ）がみられます。
- ・鼓膜の内側にある内耳の傷害を合併すると、めまい・耳鳴り・強い難聴になることがあります。

### 【治療法】

- ・穿孔が小さいものでは数週間で自然に閉じる場合もありますが、それまで正常であった耳が突然に難聴になり不便を感じるので、耳漏がなければ鼓膜の穿孔を人工鼓膜などでふさぐこともあります。
- ・穴が大きなもの、もともと鼓膜が薄いもの、感染を起こして中耳炎を併発したものではありません。その場合は外来または短期入院での手術（鼓膜形成術）を行います。
- ・外傷の程度が強く、耳小骨の損傷を伴う場合は再建手術も必要となります。

### 【注意点】

- ・治るまでは、耳を乾燥状態に保ち耳の中を清潔にすることが大切です。お風呂や洗髪などで耳にシャンプーなどが入らないように注意をしましょう。
- ・水泳や飛行機搭乗は鼓膜が完全にふさがるまではしない方が良いでしょう。

通常時間に病院へ



・鼓膜穿孔が生じた可能性がある場合は、通常の間帯に近くの耳鼻科を受診してください。

急患センター等へ



・耳から血が出て止まらなかったり、めまいがする場合は耳鼻科医のいる救急病院などを受診してください。新潟市急患診療センターの耳鼻科診療は、日曜・祝日の9時～18時です（受付は17時30分まで）。



鼓膜穿孔はちょっとした注意で防げます。

- ・子供の手の届く所に耳かきを放置しない、子供の耳掃除は無理にしない。
- ・耳掃除をするときは、安定した姿勢・場所で行いましょう。



- ・自分で耳掃除をする時は、他の人のいない所でしましょう。
- ・耳かきや綿棒を奥まで入れると、中の壁を傷つけることもあるので、外から見える範囲をぬぐう程度にし、多量の耳あかの場合は耳鼻科で除いてもらいましょう。

## 夏の健康管理 「夏バテ防止の食事」

夏バテとは、体内の水分やミネラル不足による脱水症状、暑さによる食欲低下による栄養不足、暑さとエアコンによる冷えの繰り返しによる自律神経の乱れによっておこる食欲不振・消化不良・だるく疲れやすい症状をいいます。



- 予防：①こまめに水分補給  
 ②温度差や体の冷やし過ぎに注意  
 ③十分な睡眠  
 ④食事が大切



ポイントは、量より質と1日3食きちんとバランス良く摂取する。特に、タンパク質（肉・魚・大豆製品）、疲労回復に有効なビタミンB1（豚肉・ほうれん草）・アリシン（玉ねぎ・ニンニク・生姜）・クエン酸（酢・レモン）

食事の内容は下記のメニューを参考にしてみてください！！

夏野菜と豚ひき肉のカレー	豚肉と野菜の甘みそ炒め
豆腐とオクラの味噌汁	豚の生姜焼き、豚焼肉、豚しゃぶ
豚ニラもやし炒め	グリルチキンねぎポン酢ソース
ほうれん草・インゲン胡麻和え	フルーツヨーグルト



## Q & A （質問に答えて）

Q：急患診療センターでの医療費の支払いが、平日日中に受診する医療機関よりかなり高いのはなぜですか？

A：一般の病院やクリニックが休診の夜間、休日又は深夜に診療を行う急患診療センターを運営することは容易ではありません。医師、看護師、薬剤師、放射線技師、医療事務などの職員の確保は大変です。特に、新潟県の医師不足は深刻で、厚労省による医師偏在指標では全国46位と最下位から2番目です。

急患診療センターでは、地域のクリニックや病院勤務の医師が連携・協力して診察に当たっています。つまり、本業の仕事以外の夜間・深夜・休日に、交替でセンターの診察に協力していただいています。国はこのような体制を評価し、そのための費用の補助として地域連携夜間・休日診療料という診療報酬を認めているために費用が増えます。その他に、受診する時刻により費用が加算され割増になります（時間外加算、休日加算、深夜加算）。

例えば、インフルエンザで、ウイルス検査を行い、薬が処方された場合は、受診時刻で異なりますが、大人（保険証持参、3割負担）で約4,500～5,000円以上になり、平日日中に受診する医療機関より約1,000～2,000円高くなります（保険証を忘れた場合は15,000～17,500円以上になりますが、保険証持参により精算ができます）。

急患診療センターでは、専門的な検査や治療はできず応急処置になり、薬も1日分または休日明けまでの処方になりますので、可能であれば、費用が安い平日日中の医療機関受診をお勧めします。

診療時間



★土曜日午後3時～10時の「整形外科」は在宅当番医となります。（在宅当番医は毎回替わりますが、新潟日報土曜日朝刊の紙面、ホームページでは「新潟医療情報ネットの当番医案内」に掲載されます）

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	平日	午後7時～翌日午前7時 (受付時間：午後7時～翌日午前6時30分)
	土曜	午後2時～翌日午前9時 (受付時間：午後2時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～翌日午前7時 (受付時間：午前9時～翌日午前6時30分)
整形外科	平日	午後7時～午後10時 (受付時間：午後7時～午後9時30分)
	土曜(★)	午後10時～翌日午前9時 (受付時間：午後10時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～午後10時 (受付時間：午前9時～午後9時30分)
外科	平日	診察はしていません
	土曜	午後3時～午後10時 (受付時間：午後3時～午後9時30分)
	日曜・祝日	診察はしていません
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしていません
	土曜	診察はしていません
	日曜・祝日	午前9時～午後6時 (受付時間：午前9時～午後5時30分)



＜急患診療センターの理念＞  
市民と共に  
市民に信頼される  
救急医療の継続提供をめざします

＜理念の説明＞

- ① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
- ② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
- ③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

あとがき

5月としては全国観測史上最高の39.5℃の気温を北海道で記録しました。近年、地球温暖化のせい、異常高温、大雨、干ばつ、巨大台風などが多発しており、熱中症への備えと災害対策を確認し、楽しい夏を過ごしましょう。

発行：新潟市急患診療センター  
〒950-0914  
新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号  
TEL 025-246-1199

新潟市急患診療センター  
ホームページ

新潟市医師会  
救急疾患検索サイト

小児救急ハンドブック