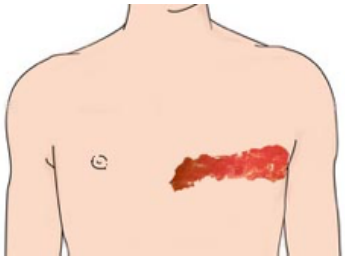
第17号にあたって

夏がやってきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で、夏休みの短縮、夏祭りや花火大会の中止、高校野球の中止、海外旅行の自粛などで、例年とは違う夏休みになりそうです。感染情報に注意し、他の人との距離を保って、事故や熱中症などに十分気をつけて楽しい思い出を見つけてください。病気の知識として今回は帯状疱疹と熱中症を取りあげました。夏に多い虫刺されの記事も掲載したのでご覧ください。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のアドレスなどが掲載されていますのでご利用下さい。

病 気 の 知 識

帯状疱疹（たいじょうほうしん）　“早期の治療開始が重要、痛みが先行することも！”

体の左右いずれか片側に、ピリピリと刺すような痛みと、これに続いて赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状にあらわれる病気です（右図）。そのため、帯状疱疹といい体のどの部位にでも生じます。

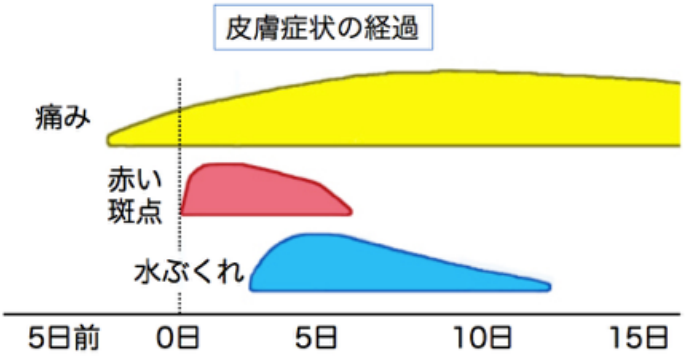


【水痘（すいとう）（水ぼうそう）との関係】

- 帯状疱疹と水ぼうそうは、どちらも水痘・帯状疱疹ウイルスが原因です。
- はじめて水痘・帯状疱疹ウイルスに感染すると水ぼうそうになります。
- 水ぼうそうが治っても、ウイルスは体の神経に潜んでおり、ストレス、過労、免疫機能の低下などが誘因となって、潜んでいたウイルスが神経を伝わって皮膚に達し、帯状疱疹として発症します。
- 他の人には帯状疱疹としてはうつりませんが、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児などに、水ぼうそうとしてうつることがあります。
- 中年以降に多くみられますが、過労やストレスが誘因となり若い人に発症することもあります。
- 帯状疱疹は、通常一生に一回しか発症しませんが、免疫機能が低下していると再発することがあります。

【症　状】

- 体の左右どちらか片側の神経にそって帯状に、神経症状と皮膚症状がみられます。
- 胸から背中にかけて最も多くみられますが、顔面に発症することもあります。
- 神経症状は神経痛（ピリピリとした痛み）が主ですが、感覚の鈍さや違和感、かゆみなどを伴うことがあります。



- 神経症状と同時または痛みから数日遅れて発赤、その後、水疱（すいほう）（水ぶくれ）がみられます（左図）。
- 皮膚症状が現れる前の神経症状（痛みなど）だけの時期には、帯状疱疹とそれ以外の原因の痛みとを区別するのは困難です。

【合併症】

- 発熱や頭痛がみられることがあり、まれに髄膜炎（ずいまくえん）や脳炎を合併することもあります。
- 顔面や耳に生じた場合は、角膜炎や結膜炎、顔面神経麻痺、ごくまれに四肢の一過性の麻痺、便秘や排尿困難などをきたすことがあります。

【後遺症】

- 皮膚症状が治ると通常は痛みも消えますが、皮膚症状が治った後もピリピリする痛みが持続することがあり「帯状疱疹後神経痛」といい、ペインクリニックなどでの治療が必要となることがあります。

【治　療】

- 治療の基本は抗ヘルペスウイルス薬です。ウイルスが増えないようにして、治るまでの期間を短くし、合併症や後遺症を抑えることも期待されます。
- 発病早期に治療を開始するほど効果が期待できるので、できる限り早く皮膚科を受診してください。

通常時間に病院へ 行く

- 全身状態に問題なく、痛みが強くなければ、通常の時間帯に皮膚科を受診してください。

急患センター等へ 行く

- 痛みが強い場合、皮膚症状がひどい場合は早めの皮膚科受診と治療が必要です。急患センターには皮膚科はありませんが、内科で応急的な診察ができる場合もありますので、電話でご相談ください。

熱中症　“マスクで危険性が高まることがあります！”

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、体温を上げたり下げたりする体温調節機能が乱れることにより起こるさまざまな症状の総称です。

原因としては、気温や湿度が高いなどの環境要因、高齢者や乳幼児、体調が悪いなどの身体的な要因、炎天下での労働やスポーツ、水分補給が少ないなどの行動的な要因があげられます。

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。

自宅で様子をみる 待つ

【軽　症】めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗

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だり、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（OS-1、オーエスワンなど）やスポーツドリンク（ポカリスエットなど）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 行く

【中等症】 頭痛、吐（は）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

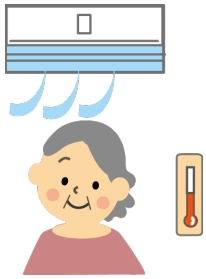
救急車を 呼ぶ

【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

予防

- 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、日傘や帽子を使用し、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。
- “マスク”着用により、身体に負担がかかり、熱中症のリスクが高まることがあるので、適宜マスクをはずして休憩することも大切です。ただし、感染対策上、マスクをはずす際は他人との距離等に注意を払ってください。
- 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、のどの渇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なので、夜も水分はとってください。



- 「気温と湿度」を気にかけてください。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）を置いてエアコンで室温を調節しましょう。換気にも配慮してください。
- 自分だけは大丈夫と思わないで注意しましょう。

虫に刺されないように気をつけよう !!

最近は、自宅でバーベキューなどを楽しむ方が増えているようです。またこれから本格的な夏をむかえ、山や海へ出かける機会が多くなります。楽しい思い出も、虫に刺されることで嫌な思い出にならないようにしましょう。

【どんなところにどんな虫が・・・】

野山 … スズメバチ・アシナガバチ　　草むらや林 … マダニ
高原や渓流沿い … ブヨ　　サザンカや椿の植え込み … チャドクガ

【虫に刺された（咬まれた）ときの対処】

◎痛みやかゆみが軽い場合は、刺された部位を水で洗い流して、かゆみ止め外用薬を塗ります。患部を冷やすと、かゆみがある程度抑えられることもあります。症状が強い時は、ステロイド外用薬を塗ります。

蚊	かゆみ止め外用薬を塗る かくと悪化するのでかかない	ブヨ	できるだけ早く、ステロイド外用薬を塗る
ハチ	傷口を流水で洗い流してから冷やす 大きなハチに刺されたら医療機関へ 息切れや意識がないなどの症状があれば救急車を呼ぶ	アブ	止血したのち、患部を清潔にしてステロイド外用薬を塗る
チャドクガ 幼虫	触れた直後であれば、粘着テープで毛（毒針）を取り除き、流水で洗い応急処置をしてから、かかずに皮膚科受診する	マダニ	無理に引き抜くと頭部が皮膚に残って炎症を起こすので、そのままですぐに皮膚科に受診する

【虫に刺されないために】

◆野山に出かける時は、夏でも長袖、長ズボン、帽子、手袋などを着用し肌の露出をしない。虫よけスプレーなどを上手に使いましょう。

Q＆A　（質問に答えて）

Q：新型コロナウイルスに感染するのが心配で、できるだけ医療機関の受診を控えています。もし、急病になった場合、急患診療センターへの受診は大丈夫でしょうか？

A：新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、医療機関での感染を心配して受診をしない患者さんが増えました。また、医療機関でも院内感染を恐れ玄関での体温測定などのチェックが行われました。幸いにも流行の第１波は、海外と比べ規模は小さく収まりましたが、今後の第２波、第３波が警戒されています。

感染症にかかることが心配で受診しないことにより、病気が悪化することは避けなければなりません。

急患診療センターでは、発熱など感染症の症状の有無によって、診察を一般の診察室と感染症室（屋外と屋内）に分けていますので安心して受診してください。また、これまでも感染症対策を講じてきましたが、今回の流行にあたり、職員のマスク（必要に応じてフェイスシールド、ガウンなど）着用と手指消毒の徹底、就業前の体調確認、センター内の清掃・消毒の強化もおこなっています。

しかし、感染症の疑いのある患者さんが、連絡なしにセンター内に入られますと他人への感染のおそれがあるので、発熱などの感染症の症状がある場合には、受診前に必ず電話をしていただくようお願いします。もし、連絡なしで来院した場合には玄関外から携帯電話でご連絡ください。

当センターでは感染症対策を徹底しており、これまでに院内感染は発生しておりませんが、急患診療機能を維持するために、受診される場合には、感染予防へのご協力（発熱がある場合は受診前の電話連絡、受診時のマスク着用、玄関でのアルコールによる手指消毒、咳エチケットなど）をお願いします。

診療時間

★土曜日の在宅当番医

【整形外科】

午後3時～午後10時
（当番医は新潟日報土曜日朝刊とホームページ「新潟医療情報ネットの当番医案内」に掲載されます）

【産婦人科】

午後2時～午後6時
（当番医はホームページ「新潟市産婦人科医会」に掲載されます）

当番医は、当センターにもお問い合わせできます。

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	診察はしておりません
	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	診察はしておりません
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしておりません
	土曜	診察はしておりません（★産婦人科のみ在宅当番医あり）
	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

今年の夏は、新型コロナウイルス対策と熱中症対策の両立が必要となります。こまめな水分補給と夜間も含めエアコンの適切利用をお願いします。マスク着用による熱中症のリスクを軽減するため、屋外では、他の人との距離に注意して適宜マスクをはずしてください。

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
（新潟市）

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