



第21号にあたって

新型コロナウイルス感染症の収束のカギともいえる待望のワクチン接種が進められています。新型コロナウイルスを発症した場合に比べれば、ワクチンによる副反応のリスクはごく小さいと考えられているので、多くの人に受けていただきたいと思います。

夏休みになり、外出する人も増える可能性があります。新型コロナウイルスの新たな変異株であるインド株の危険性が言われています。ワクチン接種しても感染は100%は防げません。自分だけは大丈夫という考えも危険です。収束まで十分な感染予防をお願いします。

今回は、病気の知識として「マスクの着用と熱中症」と「気胸」を取りあげました。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のアドレスなどが掲載されていますのでご利用下さい。



新型コロナ感染を心配しての、受診控えは危険です！

医療機関で新型コロナウイルスに感染することを心配されて、自身の受診をためらったり、特に子供さんの受診をせずに重症になってから受診する方が増えています。また、健診や赤ちゃんの予防接種を控える方もいます。

- 発熱や腹痛であっても新型コロナウイルス感染症とは限りません。受診を控えることによって治療が遅れ重篤になる可能性があります。
- 定期的に飲んでいる薬を切らすと、持病が悪化してしまうおそれがあります。
- 口腔のケアも重要で、高齢者でケアが不十分だと誤嚥性肺炎のリスクが高くなります。
- 赤ちゃんの予防接種を遅らせると、重い感染症になるリスクが高まります。
- がん検診受診者が例年に比べ大きく減少し、この状況が続くとがん発見数が減り、来年以降は進行がんとなって発見される割合が増えるおそれがあると言われています。
- 医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策をしていますので、受診前の体温測定、マスクの着用、手指消毒を行い適切な受診を行って下さい。
- 当センターも感染症対策実施医療機関で、日本医師会の「みんなで安心マーク」を掲示しています（図）。



病気の知識

マスクの着用と熱中症

“マスク着用で熱中症の危険が高まります！”

夏季、特に高温・多湿でのマスク着用は、熱中症の危険性が高くなるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）がとれる場合には、マスクをはずしましょう（図）。

【熱中症とは】

- 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きます。めまい・筋肉痛などがみられる軽症のものから、意識がなくなったり、けいれん発作などがみられる重症で死に至るものまで程度は様々です。



- ・熱中症の発症には、「環境」と「からだ」と「行動」の3つの要因があります。「環境」の要因としては、気温や湿度が高い、風が弱いなどです。「からだ」の要因としては、高齢者や乳幼児、持病や二日酔いなどによる体調不良などで、「行動」の要因としては、屋外でのスポーツや屋外作業などがあげられます。
- ・通常、人間の身体は体温が上がると汗や皮膚温による体温調節が自動的に行われます。しかし、汗や皮膚温による体温調節ができなくなると、体温が急上昇して熱中症になります。
- ・新型コロナウイルスと熱中症の区別ができないので、予防が可能な熱中症対策を行うことが重要です。

【マスクの着用と熱中症の危険について】

- ・マスク着用により体温調節ができにくくなります。マスクは感染防止に有効ですが、子どもや高齢者は体温調節機能が働きにくく、マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。
- ・マスクにより表情や顔色が分かりにくくなり、周囲の人が熱中症に気づきにくくなります。
- ・マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇し、身体に負担がかかります。
- ・マスク着用により、口の渇きを感じにくくなり、水分補給が遅れ脱水になりやすくなります。
- ・マスク着用でジョギングすると呼吸障害により、熱中症が発生することがあります。

【症状と治療】

<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、身体を冷やす（うちわなどであおぐ、保冷剤や冷えたペットボトルをタオルやハンカチで巻いて首や脇の下に入れる）。
- ③ 水分と塩分の補給。食塩水（水 500mL に茶匙1杯分の食塩5g）、経口補水液（オーエスワン）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（1 L に食塩小さじ 1/2）を自分で飲んでもらう。



通常時間に病院へ ⇒ 改善しない場合は医療機関へ



至急病院へ <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 ⇒ 保冷剤や冷えたペットボトルをタオルやハンカチで巻いて首や脇の下に入れて病院へ



- ・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、冷たい飲み物を持ち歩き、こまめな休憩と水分補給をしましょう。
- ・患者の約半数は高齢者で、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。
- ・水分を日常生活に合わせて、次のようにとる方法も推奨されています。起床時と就眠時、3度の食事の時、午前または午後の休憩の時、入浴の前後に湯飲み1杯の水分をとると良いです。
- ・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、「寝る前に水分をとる」ことが重要です。
- ・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。

【新型コロナ流行下でのマスクの着用と熱中症の予防について】

- ・暑い日や時間帯の外出はなるべく避け、涼しい服装を心がけましょう。
- ・高温や多湿でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなります。
- ・屋外で周囲の人と少なくとも2m以上の距離が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも重要です。
- ・マスクを着用する場合には、激しいスポーツや作業は避け、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を行いましょう。

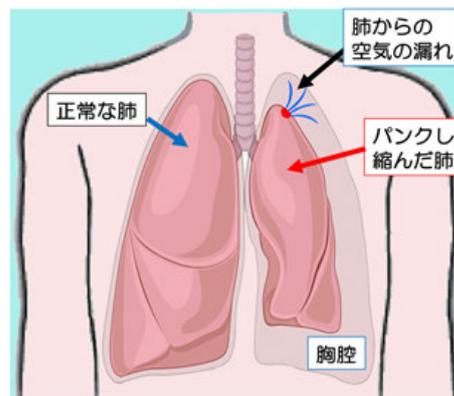


気胸

“軽症から命にかかわるものまで、程度は様々です！”

気胸とは、何らかの原因で肺に穴が開き、空気が漏れて胸腔に貯まった状態を言います。

- 最も多いのは自然気胸で、肺の表面のプラ（空気のため袋）が破れて肺に穴が開き、肺の空気が胸腔に入ることによって起こります（右図）。肺がパンクした状態と考えて下さい。破れた肺は縮んでしまい、十分に膨らむことができなくなり、呼吸がうまくできなくなります。
- 自然気胸は10代から30代の背が高くやせ型の男性に多くみられ、60歳頃を過ぎると肺気腫が増えるため、気胸になる人も増加します。
- 外傷が原因のものは外傷性気胸といいます。
- 肺の穴からの空気の漏れがある程度の量になると漏れは止まることが多いのですが、空気が漏れ続け心臓や肺を強く圧迫すると重篤になり死にいたることがあります（緊張性気胸）。
- 女性の自然気胸で、月経周期に一致して気胸が起こることがあり、「月経随伴性気胸」と言います。

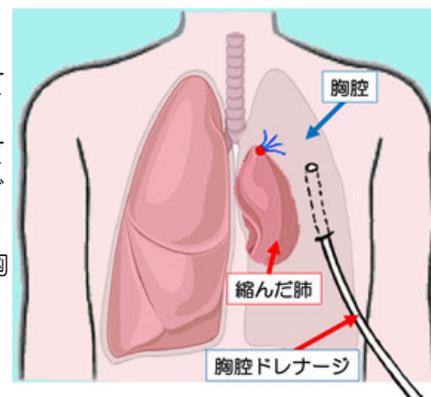


【症状】

- 突然に起こる胸痛、息苦しさ、呼吸困難が最もよくみられます。
- 緊張性気胸では、強い呼吸困難、チアノーゼ、ショックなどがみられ一刻を争います。

【治療】

- 肺からの空気の漏れが少ない軽度の気胸ならば、安静で良くなります。
- 胸腔内の空気が多い場合は、針で空気を抜く脱気治療、チューブを入れて持続的に空気を抜く治療（胸腔ドレナージ）が必要です（右図）。
- 空気の漏れが止まらない場合、再発を繰り返す場合は、薬などを注入して胸膜をくっつけたり（胸膜癒着療法）、内視鏡（胸腔鏡）により穴を塞ぐ手術が行われます。左右両側の気胸の場合も手術が勧められます。



至急病院へ



- 突然みられる胸痛、息苦しさ、呼吸困難がみられたら気胸や緊急治療が必要な心臓や呼吸器の病気のこともあるので、すぐに医療機関を受診して下さい。

救急車を



- 突然みられる胸痛や呼吸困難がひどい場合、チアノーゼ、ショックなどがみられたら一刻を争う緊張性気胸のこともあるので救急車を呼んで下さい。



- 明らかな予防法はありませんが、喫煙は控えるべきです。
- 一度自然気胸になった人は再発することがあるので、過激な運動を避けるなどの注意が必要です。気圧の変化で肺に負担がかかるスキューバダイビングは避けるべきです。

Q & A（質問に答えて）

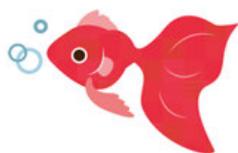
Q：急患診療センターへの電話相談に関する注意点を教えてください

A：突然の激しい胸痛、強い呼吸困難、手足のマヒ、話せなくなるなどの症状では、急性心筋梗塞や脳卒中など重篤な病気が疑われ、一刻も早い病院での診療が必要なので救急車の依頼をお願いします。

- 受診すべきかどうかなどご自身で判断がつかない場合は、電話でご相談下さい。
- 病院を受診中の方は、休日や夜間でも受診時のデータがある病院にまずご相談下さい。また、他の医療機関で処方された薬に関する相談は、病状を把握できず適切な回答ができないので、受診した医療機関か調剤された薬局にお問い合わせ下さい。
- 耳鼻いんこう科・眼科・産婦人科・脳外科の診療日は日曜・祝日の日中のみです。特に頭部のケガで脳が心配な場合は脳外科でないと診療できないのでご注意ください。
- また、電話回線数が限られているため話し中だったり、急患対応などですぐに電話にでられないことがありますので、ご理解ご協力をお願いします。
- **新型コロナウイルス感染症の流行以後、長時間の電話相談が増えています。多くの患者さんが迅速に相談できるように、「短時間での通話」に是非ご協力をお願いします。**
- また、看護師が対応する、15歳以上向けの「救急医療電話相談（＃7119）」、15歳未満のお子さんに関する「小児救急医療電話相談（＃8000）」もありますのでそちらもご利用下さい。



診療時間



★土曜日の在宅当番医

整形外科は、4月から急患診療センターでの診療に全面的に移行しました。

【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3時～翌日午前9時 (受付時間：午後3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)
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

新型コロナウイルスも生きのびるために次々に変異し手強くなってきており、ワクチンを受けても安心せず、熱中症に気をつけながら感染対策は続けましょう。

東京オリンピックの開催は決定しましたが、多くの国民が心から祝福できる安心・安全な大会にならないのは残念です。開催期間中はできるだけ外出を控え、頑張っている選手を自宅のテレビで応援しましょう。

新潟市急患診療センター
ホームページ
<http://www.niigata-er.org>



新潟市医師会
救急疾患検索サイト
<http://www.niigata-er.org/search/>



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