

熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、発汗に伴う体内の水分や塩分の減少、血液の流れが滞ることで、体温が上昇して臓器が高温にさらされることにより発症する障害の総称です。近年、ヒートアイランド現象や、地球温暖化の影響で、外気温が高くなるなど、日常生活での「熱ストレス」が多くなり、熱中症発症のリスクが増大しています。

熱中症は、症状が重くなると死に至る可能性があります。

屋外に限らず、室内での熱中症予防にも努めましょう！



こんなときは要注意！

熱中症は、気温の上昇だけでなく、体調や熱さに対する慣れなども影響してきます。

○ こんな日は注意！

- 気温・湿度が高い日
- 日差しが強い日
- 風が弱い日
- アスファルトやコンクリートからの放射熱が強いとき
- 急に暑くなった日

○ こんな人は注意！

- 肥満の人
- 体調の悪い人
- 持病のある人
- 高齢者・幼児
- 暑さに慣れていない人



熱中症を防ぐために
屋外ではマスクをはずしましょう！

屋外ではマスク着用により、
熱中症のリスクが高まります。

★運動時には忘れずにマスクをはずしましょう

★屋外での散歩やランニング、通勤、通学等もマスクの着用は必要ありません。

※近距離（2m以内）で会話をする時はマスクの着用を！



屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

・人との距離が確保できて、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

・マスクを着用する場合でも、屋内で熱中症のリスクが高い場合には、エアコンや扇風機、換気により温度や湿度を調整して暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。

★ アクセス ★



鹿児島県立北薩病院

〒895-2526

鹿児島県伊佐市大口宮人502-4

TEL：0995-22-8511

FAX：0995-22-6785

0995-22-9397(地域医療連携室)

Mail：hok-hos@pref.kagoshima.lg.jp

※ 受診について、小児科以外は原則予約制となっています。待ち時間短縮のため、電話での予約をお願いします。

○電話予約：午後2～5時まで



この度、令和4（2022）年6月1日より心臓リハビリテーションをはじめたのでご紹介致します！

心臓リハビリテーションはじめました！

○心臓リハビリテーション（心臓リハビリ）って何？

心臓病の患者さんが、体力を回復し自信を取り戻し、快適な家庭生活や社会生活を復帰するとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う総合的活動プログラムのことです。（日本心臓リハビリテーション学会 HP より）

○対象になるのはどんな人？

◎**心臓**に疾患のある方

例えば…

心筋梗塞

狭心症

開心術後

心不全

大血管疾患

末梢動脈閉塞性疾患

経カテーテル大動脈弁置換術 など



○どんなことをするの？

運動療法 生活指導 栄養指導

禁煙指導 服薬指導

学習活動（DVD 視聴）

相談（カウンセリング）

等を行います



入院患者さんだけでなく、**外来受診**されている方も対象となります。

予約必須となっておりますので、下記問い合わせ先まで一度ご連絡下さい。

平日（月～金） 10:15～12:00／13:45～15:30

○お問い合わせ先

循環器外来へご連絡下さい！

県立北薩病院

TEL：0995-22-8511

住所：鹿児島県伊佐市大口宮人 502-4

○ 専門外来の紹介

もの忘れ認知症外来 **糖尿病専門外来** 肝臓病専門外来 リウマチ・膠原病外来

北薩病院には、4つの専門外来を設けています。
今回は、「糖尿病専門外来」について紹介します。



○対象疾患：糖尿病、甲状腺機能疾患、内分泌疾患（診療日：毎週水曜 医師：福重恵利子）
血糖コントロール、体重や血圧管理、自己血糖測定方法やインスリンの自己注射、食事や運動の患者指導を行っています。
また、糖尿病以外にも、甲状腺や副腎等のホルモン異常に関する疾患の治療も行っています。



糖尿病

糖尿病は、血糖を一定の範囲におさめるインスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気です。
血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、将来的に心臓病や、失明、腎不全、足の切断といった、より重い病気（糖尿病の慢性合併症）につながります。

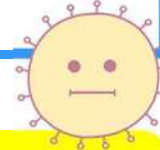
甲状腺機能疾患

甲状腺は、「甲状腺ホルモン」を作っており、このホルモンは、血液の流れに乗って心臓や肝臓、腎臓、脳など体のいろいろな臓器に運ばれて、身体の新陳代謝を盛んにするなど大切な働きをしています。
甲状腺機能疾患は、この甲状腺の機能に障害が起き、体内のホルモン分泌に異常がでる病気です。
代表的な病気として、バセドウ病があります。



内分泌疾患

「内分泌疾患」とは、離れた場所にある臓器（器官）間で情報の橋渡しをする「ホルモン」の分泌異常により生じます。ごくありふれた症状から見つかることもしばしばあります。
全身的に多種多様な症状を認めるため、他の病気との鑑別が難しく初めから診断がつかないことも少なくありません。
代表的な病気として、原発性アルドステロン症があります。



☑どんな症状がでる？

- | | | |
|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| ○ 糖尿病 | ○ 甲状腺機能疾患
(ホルモンが不足) | (ホルモンが過剰) |
| <input type="checkbox"/> 喉が渇く、水をよく飲む | <input type="checkbox"/> 脈が遅い | <input type="checkbox"/> ドキドキする |
| <input type="checkbox"/> 尿の回数が増える | <input type="checkbox"/> 寒がり | <input type="checkbox"/> 暑がり |
| <input type="checkbox"/> 体重が減る | <input type="checkbox"/> 皮膚がカサカサ | <input type="checkbox"/> 汗が多い |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすくなる | <input type="checkbox"/> 言葉や動作が遅い | <input type="checkbox"/> 手足の震え |
| ○ 内分泌疾患 | <input type="checkbox"/> 眠い・もの忘れが多い | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 異常な暑さと発汗 | <input type="checkbox"/> 体重が増える | <input type="checkbox"/> 体重が減る |
| <input type="checkbox"/> 全身倦怠感や易疲労感 | <input type="checkbox"/> 便秘 | <input type="checkbox"/> 軟便 |
| <input type="checkbox"/> 手の震えや体の揺れる感じ | | |
| <input type="checkbox"/> 頻脈や不整脈 | | |
| <input type="checkbox"/> 眼球の突出や複視
(物が二重に見える) | | |
| <input type="checkbox"/> 情緒不安定・集中力の低下 | | |



症状に心当たりのある方は、当院にご相談ください。

レスパイト入院について(ご案内)



当院では「レスパイト入院」ができます。いつでもご相談下さい

※ レスパイト入院とは…

☆レスパイトとは、「休息・一時休止・息抜き」という意味があります。在宅で介護されている家族（介護者）の事情により、一時的に患者さんの介護が困難となった場合などに、短期間の入院ができる制度です。

※ ご家族（介護者）の事情とは…

- ☆ 介護で疲れがあり、暫く家族（介護者）も休みたい。
- ☆ 冠婚葬祭など急な事情が発生した。
- ☆ 家族（介護者）が病気になってしまい介護が難しい。
- ☆ 旅行などに出かける など。

※ その他

- ◎ リハビリテーションを希望。
- ◎ 持病はあるが介護保険がなく、自宅での生活に不安や心配があり一時的に入院をしたい。
- ◎ 介護保険を利用予定だが、準備までの間、自宅での生活は難しい。
- ◎ ショートステイの利用ができない。
- ◎ 独居や高齢世帯で、生活環境を整える間、入院したい。
などでも利用できます。

※ 利用期間について（*ご相談下さい）

- ☆ 期間は、1日～60日の期間で利用できます。
- ☆ 1泊2日といった短期間でも利用できます。

当院のレスパイト入院は、自宅等への退院が原則となっております。
<注意> 自宅退院できない方は対象になりません。
お困りな点は、個別にご相談下さい。

※ 入院費用の概算について

食事代は460円(1食)×3食=1,380円(1日分)の計算になります。

入院期間	保険負担割合(食事代込)		
	1割負担	2割負担	3割負担
2日間	11,000	20,000	25,000
3日間	15,000	28,000	40,000
7日間	34,000	58,000	82,000
14日間	66,000	112,000	158,000

* 限度額認定書のある方は、限度額内の支払いになります。

※ お問い合わせについて

レスパイト入院についてのご相談は、地域医療連携室で対応しております。
ご本人・ご家族・担当ケアマネージャーなど、どなたからでも構いません。
平日の午前8時30分から午後5時までいつでもご連絡下さい。