



6月より、JA埼玉県厚生連熊谷総合病院からお出でいただいております「福島先生」のご紹介をします。

氏名 福島 祐一 先生  
所属 JA埼玉県厚生連熊谷総合病院



○ 総合診療科外来 第2・4の水曜日  
午前9時～11時30分

## 「節電」にご協力ください。

東日本大震災の影響で、この夏も電力不足が予想されます。

当院でも節電対策を実施しており、患者皆さまにもご協力いただいておりますことに厚く御礼申し上げます。

今後とも節電にご理解とご協力をお願い申し上げます。

## \* \* \* 簡単な血液検査で心臓のチェックを \* \* \*

医療技術部長 浅見 英雄

日本人の三大死亡原因の第2位は、心筋梗塞をはじめとする心臓疾患であることは広く知られています。

最近、心臓機能を調べる「BNP」という検査がよく行われます。正式名称は、脳性ナトリウム利尿ペプチドと言いまして、心臓の筋肉から分泌されるホルモンです。長いこと、心臓からホルモンが出ていることは知られていませんでした。

このホルモンは、色々な原因で心筋に負担がかかってくると、心筋から血中に分泌され、体内の血管を拡張したり、尿からナトリウムを排泄して心臓の負担を軽減するよう働きます。このホルモンの血中濃度を測定することで、心臓の負担の状態を知ることができる訳です。

余談ですが、このホルモンは生物が進化の過程で海中で暮らしていた時、飲み込んだ海水中の高濃度のナトリウムを体外に排出するために使われていたと言われていています。人の鼻の下の溝や指の間の水かきなどと同じように、海から生まれてきたことを証明するものです。



この検査は、人間ドックの検査項目に入れてあります。症状がなくても、心臓に負担がかかっていれば血中濃度は上昇しますので、予防の面からもぜひ一度検査してみたいかがでしょうか。



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話(代表) 0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉 「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。





## 熱中症 ～思い当たることはありませんか～

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

### ○ こまめに水分をとっていますか？

高齢者は、加齢によりノドの渇きに対する感覚が鈍くなります。  
このため、ノドの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする必要があります。  
また、体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



### ○ エアコンや扇風機を上手に使っていますか？

エアコンや扇風機は、温度設定に気を付けたり、体に直接当たらないよう風向きを調整するなどの工夫をすると、体が冷えすぎず快適に使うことができます。  
これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。



### ○ 暑い日に無理をしていませんか？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱を逃がす機能も低下します。  
暑い日は無理をしないで、室内にも温度計を置き、部屋の温度が上がりすぎていないか、確認する等注意しましょう。

### ○ 熱中症は室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮ったり、換気をして屋外の涼しい空気を入れたり、必要に応じてエアコン等を使用する等、部屋に熱がこもらないように常に心掛けましょう。

### ○ 高齢者は特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。

#### ① 体内の水分が不足しがちです。

高齢者は若年層よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

#### ② 暑さに対する感覚機能が低下しています。

加齢により暑さやノドの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### ③ 暑さに対する体の調整機能が低下します。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年層よりも循環器系への負担が大きくなります。  
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談ください。



参考 〈環境省熱中症情報リーフレット〉



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話(代表) 0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉 「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。