



# あ さ の は

【基本理念】私たちは命と健康に向き合うことを医療の原点とします。

長岡赤十字病院

長岡市千秋 2 丁目 297-1

電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>

## 冬にご用心

腎臓内科 山崎 肇

ヒートショックという言葉をご存知でしょうか。実は正式な医学用語ではないのですが、“温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となって起こる健康被害のこと”と定義されています。“寒くなると血圧が上がるから、脳卒中なんかで倒れないようにしないと・・・”とは、昔からよく案じられてきましたが、これを端的に表した言葉ともいえます。また、冬には入浴中の突然死が多いことが知られていますが、この原因の一つが入浴時に急激な血圧低下がおこって失神し、溺れて死亡するというケースで、これもヒートショックです。寒さへの反応として血管は収縮しますが、そのまま入浴すると今度は急激に血管が拡張します。そうすると血液は重力に応じて体の方にたまり、相対的に脳の血流が低下して失神してしまうわけです。致死的な脳卒中や心筋梗塞などを発症せずとも、ヒートショックは命にかかわることがありうるとご理解いただけると思います。

ヒートショックの原因が血圧の変動であるということは、押さえておくべき大切なポイントです。ここからは少し血圧について説明してみたいと思います。血圧は心臓の鼓動により生じ、精神的な緊張やストレス、運動、温度などによって、一拍ごとに絶えず変化し、1日のうちでも変動し(日内変動)、1年の中でも変動(季節変動)します。寒い冬になると血圧が高めになるという人が実際多いのですが、これが季節変動です。また朝の血圧がいつも高め、という場合も日内変動と理解できます。“血圧は計るたびに違う数字が出るので、どれが正しいかわからない”とおっしゃる方がいますが、心臓の鼓動1回ごとに血圧は変化するので、計るたびに違う数字が出て当たり前のことです。

血圧が急激に上昇すると頭の血管が切れて脳出血を起こすのではないかと心配される方も多いと思いますが、人間の血管はそうそう簡単には破れません。例えば、重量挙げの選手がバーベルを持ち上げている時の血圧は、500/mmHgくらいになることがあるようですが、バーベルを持ちながら選手が脳卒中を起こしたという話はあまり聞きません。つまり血管がしなやかな若い状態では、これくらいの血圧上昇には十分耐えられるということです。ではなぜ脳出血を起こす人がいるかというと、その原因は動脈硬化

の存在です。動脈硬化が進行した方の血管は、切れやすく、また逆に詰まりやすくなっているのです。ヒートショック予防に特に注意が必要な方は、動脈硬化が進んだ高齢者ということがご理解いただけると思います。動脈硬化は年齢とともにある程度みられるものですが、それをさらに悪化させる要因として、高血圧、糖尿病、メタボ・肥満、タバコ、高コレステロール血症などが知られています。いずれも症状のないものばかりで、動脈硬化自体もまた無症状のうちに進行します。症状がないからといって管理をおろそかにして、のちのち後悔することがないようにしたいものです。血圧についてもきちんとしたコントロールが必要であり、自分の血圧の推移を把握しヒートショックを予防するためには、自宅での血圧測定はとても有用な手段で、ぜひともお勧めいたします。

長岡の冬の朝といえば、“雪かき”がついて回ります。朝は特に血圧が上がりやすく、血液が固まりやすくとされており、そこでさらに寒さにさらされれば、脳卒中や心筋梗塞の危険性が非常に高まります。雪かきの際には、素肌の露出をなるべく減らして体温変化に注意する必要があります。

ひと昔まえ、“夏にご用心”という歌がヒットしました。“危ない、危ない・・・♪♪”と桜田淳子が歌ってくれたおかげもあってかどうかはさておき、夏の日の熱中症の危険性に関しては、現在広く周知されるようになりました。夏期間は天気予報が毎朝、熱中症に用心してください、と優しく注意してくれます。もちろんこれはこれだけでも大切なことです。しかし高齢者、特に雪国の高齢者は、夏以上に冬もご用心なのです。雪かき中に感じる胸の症状は、若かりし夏に用心したときめきなどではなく、狭心症かもしれません…。





# 災害時に備えて取り組んでいます

## 基幹災害拠点病院

### 基幹災害拠点病院とは？

“大規模災害発生時に医療救護活動の拠点となる病院”として県知事より指定を受けた病院を「災害拠点病院」といいます。そしてその機能を強化し、都道府県の災害医療の中心的な役割を担うのが「基幹災害拠点病院」で、当院は平成8年に指定を受けました。（県内では現在、地域災害拠点病院が13施設、基幹災害拠点病院が2施設あります）

「基幹災害拠点病院」の指定を受けるには多数の要件を満たす必要がありますが、抜粋すると①24時間緊急対応可能な体制があること②救命救急センターを有すること③複数のDMAT（災害派遣医療チーム）を保有すること④食料・飲料水・医薬品等の備蓄があること などがああります。

### 災害に備えて、こんな取り組みをしています

#### 救護班・DMATを配置しています

当院では赤十字救護班を10個班常備しています。災害発生の際は迅速に被災地へ派遣し、被災者や傷病者の救護にあたります。また、日本DMAT隊員24名、新潟県独自研修終了の新潟DMAT隊員13名が在籍し、災害急性期の救護活動を行っています。



平成28年12月に大規模火災が発生した糸魚川へも救護班が派遣され、避難された方々の支援にあたりました。

#### 大規模災害を想定した訓練を行っています

当院では、大規模災害発生時の患者受入れをスムーズに行うための訓練を毎年実施しています。発災直後に立ち上がる災害対策本部の指揮のもと、重症度別診療エリアの立ち上げ、治療の優先度を選別するトリアージ、患者さんの移動や処置などを訓練し、いつ発生するかわからない災害に備えています。



平成29年度は震度7の直下型地震を想定して行われました。長岡市消防との連携によって、模擬患者が次から次へと運び込まれ、本番さながらの緊張感の中、職員一同訓練に取り組みました。

## イベント情報

### 患者会からのお知らせ



- 2月 2日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)
- 3月 2日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)
- 3月24日(土) 糖尿病ミニ勉強会「糖尿病の食事療法 誰でも簡単!おすすめレシピの紹介」
- 4月 6日(金) がん患者サロン「ほほえみサロン千秋」(フリートーク)
- 4月21日(土) やよい会共催市民公開講座

詳しくは院内掲示のポスターまたは当院ホームページのお知らせをご覧ください。

**NHK海外たすけあい募金にご協力いただきまして  
ありがとうございました。**

いただいた寄付は、紛争や自然災害・飢餓・病気などで苦しんでいる世界の人々を救う、日本赤十字社海外活動に役立てられます。



**駐車場を含めた  
病院敷地内は  
全面禁煙**です。



ご理解とご協力をお願いします。