

熱中症は、気温や湿度が高くなる梅雨入り前から発生し、7月から8月に多発する傾向があります。初夏や梅雨明けなど体が暑さに慣れていない時や、気温が急上昇する時は特に注意が必要です。正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。また、周囲の方にも気を配りましょう。

## ■熱中症予防のポイント

- ・外出時は日陰を利用し、こまめに休憩を。
- ・日傘や帽子の着用、通気性、吸湿性のよい服装を。
- ・のどが渇く前にこまめに水分補給を。
- ・部屋に温度計を置き、室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を使う。
- ・日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを。
- ・集団活動の場ではお互いに声かけをし体調を考慮する。

## ■特に注意が必要な方

**高齢者**／熱中症の方の半数以上は65歳以上の高齢者です。室内で熱中症になることが多いため、室温確認とこまめな水分補給が必要です。

**乳幼児**／地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいますので注意してください。また、車内の温度は短時間で一気に上昇します。わずかな時間でも、車内に子どもだけを残さないでください。

## ■熱中症の症状

少しでも意識がおかしい場合は、病院への搬送が必要です。

**軽症**／めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪いなど

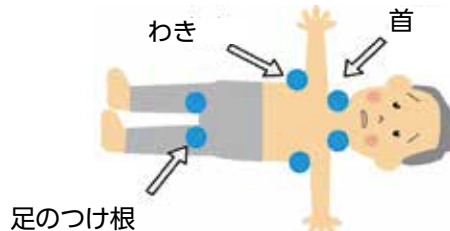
**中等症**／頭痛、吐き気、倦怠感、意識が何となくおかしいなど

**重症**／意識がない、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、高体温など

## ■熱中症になった場合の処置

- ・涼しい場所へ避難させる。
- ・衣服をゆるめ、首の両脇、わきの下、足のつけ根を冷やす。
- ・水分・塩分を補給する。
- ・自力で水が飲めない場合や少しでも様子がおかしい場合は、救急車を要請する。

## 効果的に体温を下げる場所



# 定期検診と自己触診で乳がんを早期発見

わずか1年半の間に1cmの乳がんが2cmになると言われています。2cmまでの早期の乳がんを発見するには、2年に1回定期的に検診を受診する必要があります。過去に受診して、異常がなくても安心せず、定期受診で乳がんの早期発見につとめましょう。また、早期発見のためには定期検診に加えて月に1回自己触診を行うことも大切です。自己触診を行い、気になる症状がある場合は早めに乳腺外科または外科を受診しましょう。

## 集団乳がん検診(各会場でのバス検診)

■日程／7月31日(月)、8月21日(月)、28日(月)、9月11日(月)、25日(月)、10月11日(水)、30日(月)、11月8日(水)、20日(月)

■場所／健康福祉会館 ■定員／各日先着35人

■対象／40歳以上(昭和53年4月1日以前生まれ)で、昨年度受けていない方

■料金／40歳代3,000円 50歳以上2,800円

■申込／健康課へ電話または窓口で申し込みください。

※9月以降は7月10日から受付を開始します。

## 個別乳がん検診(医療機関に直接電話で予約)

医療機関	料金
加西病院 ☎42-2200	3,700円
大山病院(西協市) ☎0120-300-503	無料クーポン対象者のみ受診可能
服部病院(三木市) ☎0794-82-2563	

## 自己触診の方法(毎月、忘れずにチェック)

**実施するタイミング**／生理が終わって一週間くらいの乳腺の安定している時期。閉経を迎えた方や生理不順の方は「毎月1日」など月に1回日にちを決めて。

**ステップ①(目で見て確認)**／両腕を上げ下げしながら、正面・側面・斜めからひきつれ、くぼみ、乳頭のへこみなどがいないかをチェックします。直接乳房を見るのではなく、鏡に映し



**ステップ②(触って確認)**

人さし指・中指・薬指をそろえ、指の腹で圧迫しながら乳房をまんべんなく触り、しこりがないかを確認します。脇の下も忘れず確認してください。

**ステップ③(挟んで確認)**／乳頭を挟み、分泌物がないかを確認します。

## 運動器超音波(エコー) 検査について ～整形外科もエコーの時代に!?～

### ■なぜ整形外科でエコー？

最近、整形外科関連の学会では超音波(エコー)についての話題が増えています。内科、外科、産婦人科など多くの診療科で超音波検査が行われている一方で、整形外科では今まで超音波検査は普及してきませんでした。

レントゲン、CT、MRI 検査など、最も画像を多用する整形外科で超音波が普及してこなかった理由の一つは、従来の超音波画像の画質が不鮮明で、見るに値しなかったからです。最近では表在用高周波プローブの出現や画像処理技術の飛躍的な進歩によって、高分解能の画像が得られるようになり、整形外科領域でも急速に超音波診断装置が普及しています。

### ■運動器エコーの特徴

整形外科は骨、関節、靭帯、筋肉、腱、神経などの“運動器”を扱う科で、骨折、捻挫、脱臼などの外傷や、腰痛、関節痛、神経痛などの変性疾患、運動器疼痛疾患を診療しています。



写真1) 手首のエコー画像

運動器エコーでは皮下3cm以内の骨、軟骨、筋肉、腱、靭帯、血管などが驚くほど鮮明に描出されるようになりました(写真1)。

特にレントゲンで確認できない筋肉、腱、靭帯などの軟部組織を観察することができます。さらにリウマチによる関節炎などの炎症や血流も可視化できるようになっています。またリアルタイムに動的な観察ができ、患者さまへの侵襲、負担も少なく、迅速に診断するメリットもあります。

### ■運動器エコーの導入

当院の整形外科では昨年9月に最新の運動器エコーを導入しました(写真2)。エコーの技術を磨くよう研究会などに参加し、最近では肩、手、膝の診察や腱鞘炎、関節水腫、靭帯損傷の診断、各種ブロック注射、穿刺などに活用しています。



写真2) 運動器エコー

手術の麻酔時にエコー画像を見ながら神経ブロックを行ったり、外来で筋膜リリース注射を行っています(写真3)。

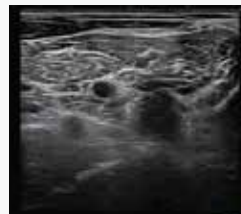


写真3) 頸椎神経根ブロック

### ■今後の展望

運動器エコーは日進月歩であり、画質や診断技術も向上しつつあります。目標は最新の知識も取り入れつつ、研究会やセミナーで技術も学んでいくことです。



(整形外科部長 中島哲雄)

## 加西病院ホスピタルフェア

日時/7月8日(土) 9:00～12:00

場所/加西病院

内容/医師の講演、医療・介護相談、健康チェック(動脈硬化度、骨密度等)、体験コーナー(心肺蘇生法、腹腔鏡手術模擬体験等)など

参加費/無料(一部有料検査有り)

問合先/加西病院フェア実行委員会 ☎ 42-2200

## 日本脳炎予防接種を受けましょう

問合先/健康課(健康福祉会館内) ☎42-8723  
FAX42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

日本脳炎は、ウイルスを持つ蚊に刺されることで感染する病気です。蚊の動きが活発になる夏には特に注意が必要です。感染すると、100人から1,000人に1人の確率で急性脳症等を起こします。予防接種により感染を防ぎましょう。

### ■対象者および接種回数

3歳～7歳6カ月未満	1期初回(1週間以上の間隔(1～4週間が望ましい)で2回接種) ※3～4歳が望ましい
	1期追加(1期初回2回目接種から6カ月以上の間隔(1年後が望ましい)で1回接種) ※4～5歳が望ましい
9～13歳未満	2期(追加接種から約5年後に1回接種) ※9～10歳が望ましい
平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの方	特例措置として20歳未満まで接種可能。母子健康手帳の接種記録を確認し、4回接種のうち不足分を接種してください(接種間隔は医療機関で相談してください)。

■接種医療機関/市内予防接種指定医療機関(市ホームページでご確認ください)

■接種費用/無料 ■持ち物/母子健康手帳、体温計、健康保険証、予診票(医療機関または健康課にあります)