



寒暖差について

救急外来部長 坂口 幸治

◆ 寒い時期は体の不調が現れやすくなります

気温の低下は、心血管疾患や脳卒中、心筋梗塞などのリスクを高める可能性があります。自律神経やホルモンバランスに大きく影響を与え、特に寒冷環境では血圧が上昇し、心不全や急性冠症候群の悪化ももたらすことがあります。免疫にも大きな影響を与え、体のさまざまな場所に不調が現れやすくなります。

秋から冬にかけて寒い環境に慣れる必要がありますが、これを「寒冷順化」といいます。寒冷順化がうまくいくと血管調節機能が大きく改善するといわれています。その結果、酸素や栄養の供給が改善され代謝が活発になり、筋肉や内臓の機能も向上し結果として心疾患や内臓疾患の予防につながります。また、免疫細胞の活動が促進され、抵抗力も高まり、インフルエンザやコロナ感染症になりにくくなると考えられています。

◆ 寒冷順化するための3つのポイント

うまく寒冷順化するためのポイントは主に3つあり、①筋肉をつける、②寒くても外に出る、③足のポンプ機能を鍛える、です。

人の体温維持の熱の約6割は筋肉が生んでいます。特に下半身の大型筋群は、筋量全体の約40%を占めていますので、下半身を鍛えることが効果的です。体温調節機能を向上させる最も自然な方法は、適度な寒さへの曝露^{ばくろ}です。寒さへの耐性を段階的に高めていきましょう。体温調節の要となるのは、頸動脈が通る首周り、手首・足首の動脈部分で、わずかな温度変化で全身の体温に大きな影響を与えます。“首”周りの保温には保温性と通気性のバランスが重要です。ネックウォーマーなどを使用したり、足首にはメリノウールなどの高機能素材を使用した靴下を履いたりすることが推奨されます。

【次のページへ続きます】

私たちは、患者中心のチーム医療を実践し、信頼される病院を目指します。



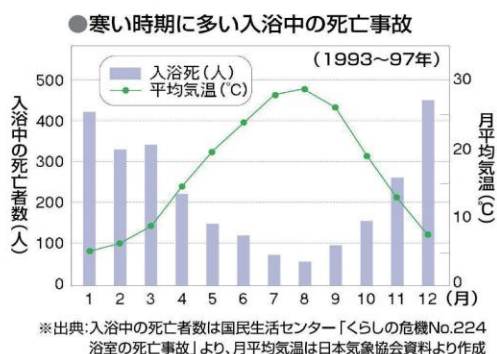
地方独立行政法人 長野県立病院機構

長野県立信州医療センター

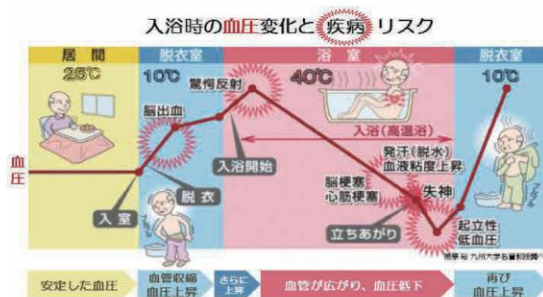
◆『ヒートショック症候群』にご注意を

また、この時期に注意したい疾患として、いわゆる『ヒートショック症候群』があります。厳密にはヒートショック症候群という病気はありませんが、冬季間の急激な温度変化がもたらす病態の総称としてよく使われています。急激な温度変化が生じる場所として、自宅浴室があります。入浴する環境は身体に過酷な影響をもたらしています。寒い脱衣場で裸になると血圧が上がり、浴槽につかると一気に体温が上昇します。浴槽では水圧も大きく関与しています。発汗も促されて脱水を引き起こし、浴槽から出ると一気に水圧の影響が無くなり虚脱しやすく、寒い脱衣所では体温も下がり血圧が上昇していきます(図)。

このようなダイナミックな環境の中で私たちの体が対応しきれなくなると、ある日突然『ヒートショック症候群』が引き起こされることとなるのです。



出典:アイフルホームホームページ「少子高齢化問題への取り組み」



出典:(株)ユメックスホームページ

「ヒートショックの原因と対策/浴室・脱衣場の暖房と正しい入浴方法」

◆『ヒートショック症候群』を防ぐには

『ヒートショック症候群』となった場合、浴槽で溺れてしまうケースが多く、救急搬送されても助からない場合があります。これを防ぐには、①一人の時、自宅で入浴しない、②入浴する際、家人に声をかけてから入る、③入浴するなら入浴環境を整える(脱衣所を温かくする、熱い浴槽温度を避ける、浴槽にいっぱい湯を張らない、など)があります。公衆浴場を利用するのもいいでしょう。

◆ 当院の総合診療科・救急外来の状況

当院総合診療科・救急外来は、当地区の救急患者さんの診療に当たっております。昨年の総合診療科受診者数は5,262人、救急外来は7,618人と増加にあります。また、救急搬送数は2,149件でした。10年前の救急搬送者数は1,558件でしたので600件近く増えています。

◆ 救急外来・救急車の適正利用をお願いします

救急外来・救急車を適正にご利用いただきたいと思っておりますが、具合の悪い場合、躊躇なく当院総合診療科・救急外来をご利用ください。当院では患者さんの様態の重さに応じて診察の優先度を代えております。お待たせる場合が多々ありますが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

特別初診料※の金額を変更します

※200床以上の急性期病院を紹介状なしで初めて受診する場合や、前回の受診から一定期間以上あいて再び受診する場合にご負担いただくもので、医療機関の機能分担を目的とした制度です。

改定前 1,500円(税込)

改定後 3,300円(税込) 改定日 令和8年4月1日

【取扱い変更理由】 医療の連携（診療所等のかかりつけ医を通じた受診）を進め、医療機関同士が役割分担することで、患者さんが適切な検査や治療をスムーズに受けられるようにするため。

当院への受診を希望される場合は、**紹介状をお持ちいただくと、上記負担は生じません。**
まず**かかりつけ医を受診していただき**、紹介状を持参されることをお勧めします。

▼ 下記に該当する場合も、特別初診料を請求いたしません。

【一部抜粋】

- ・救急車等で搬送された場合（ただし軽症者を除く）
- ・外来受診から継続して入院された場合
- ・国の公費負担医療制度（生活保護・特定疾患等）を受給されている場合
- ・労働災害、公務災害、交通事故、自費診療（保険確認ができない場合を除く）の場合

ご不明点などございましたら、医事課の総合受付にお問い合わせください。
地域の皆様に安全で質の高い医療を提供するため、皆様のご理解をお願い申し上げます。

新転任医師を紹介します！

10月に新しく常勤医師が1名着任しました。

さえぐさ ひさのぶ
三枝 久能 医師



専

門：消化器内科

専門を選んだ理由：専門的な技術があれば就職に困ることがないと思ひまして。

あとはボス（赤松 泰次先生）のお人柄ですかね？

地域の皆様へ一言：微力ではありますが、精一杯頑張ります。

よろしくお願いいたします。

無痛分娩をもっと身近に

産婦人科

2025年5月より、当院では「経産婦(出産経験のある方)」を対象に
無痛分娩を開始しました。

◆ 無痛分娩とは？

無痛分娩は、硬膜外麻酔という方法で陣痛の痛みを和らげながら出産する方法です。背中から細いチューブを挿入し、麻酔薬を少量ずつ入れることで、意識は保ったまま、痛みを大幅に軽減した出産が可能になります。「赤ちゃんを自分の力で産む」というプロセスはそのままに、「痛みが怖い」「体力を使い果たしてしまう」などの負担を減らすことができます。

◆ 東京では公的な補助も始まっています

東京都では2025年10月から、無痛分娩に対する公的補助制度がスタートしました。これは、「無痛分娩が特別なものではなく、安全で広く選択できる出産方法である」という社会的な認識の広がりを示しています。地方においても、今後は「出産の多様な選択肢を支える体制づくり」が求められています。



◆ 安全性と緊急時の体制

「無痛分娩は危険では?」という不安を持つ方も少なくありません。確かに、過去には全国的に事故報道がありました。その背景の多くは麻酔管理体制の不十分さにありました。当院では、麻酔科医・産科医・小児科・助産師が連携し、緊急時にも速やかに対応できる体制を整えています。

◆ 無痛分娩のリスク

適切な対応で命に関わる合併症は防げるようになってきていますが、背中にチューブを入れたり、麻酔薬を使用したりするため、一定の確率で合併症が生じる可能性があります。当院では事前に家族と一緒にどのようなリスクが存在するのか詳しく説明をしています。その上で出産に向けて最善の方法と一緒に検討していきます。無痛分娩はその中の選択肢の1つです。



◆ 無痛分娩を選択することに罪悪感を感じる人がいます

かつては「痛みを乗り越えてこそ母になる」という考え方が根強くありました。しかし現代では、「痛みの少ない出産」も1つの選択肢です。痛みを軽減することで、呼吸を整え、赤ちゃんを迎える瞬間を穏やかな気持ちで迎えられる方が増えています。出産の形は一つではありません。「どのように産むか」よりも、「どんな気持ちで赤ちゃんを迎えるか」が大切です。

◆ 当院での今後の展望

現在は経産婦の方を対象に安全にスタートしていますが、状況が整えば対象者を広げて、安心して選んでいただけるよう、体制整備を進めてまいります。須坂・長野地域においても、「安心して産める」「自分らしい出産を選べる」環境づくりを目指しています。

◆ 最後に

出産は人生の大きな節目です。どんな形であっても、母と赤ちゃんが安全で、笑顔でいられることが何より大切です。無痛分娩がその一助となればと願っています。お気軽に外来でご相談ください。

番号による患者さんのお呼び出しを開始しました

当院では、患者さんのプライバシーの配慮と、同姓同名患者さんの取り違い防止を目的に、令和8年1月13日（火）から「受付番号」でお呼びする方法に変更しました。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

- 外来診察、検査、会計などでのお呼び出しは「番号」になります。
- お呼び出しの番号は、受付の際に発行またはお渡しする「番号票」に表示されますので、会計までお手元にお持ちください。
- 外来ではこの「番号票」の「受付番号」が診察室前のモニターに表示されましたら、診察室にお進みください。
- 原則として「受付番号」でお呼びしますが、お返事がない場合は「お名前」でお呼びします。
- 診察時や検査の際には、患者誤認防止のため、お名前を名乗っていただきますので、あらかじめご了承ください。
- 診察の順番と受付票の順番は同一ではありません。予約のあり・なしで自分より遅い番号の方が先に呼ばれる場合もあります。ご了承ください。
- 会計の際も「受付番号」の表示により、お支払いをお願いします。

キャッシュレス専用の自動精算機導入のご案内

当院では、より快適に会計をしていただけるようキャッシュレス専用の自動精算機を導入しました。キャッシュレス専用の自動精算機では、外来診療費と入院費のお支払いができます。

なお、現金でのお支払いは、従来の会計窓口をお願いします。

1. お支払いまでの流れ

- (1) 受付の際、「基本票」と「番号票」を発行またはお渡しします。
- (2) 診察終了後は、「基本票」を会計窓口にご提出ください。「番号票」はお手元にお持ちください。
- (3) 会計窓口のモニターに「受付番号」が表示されましたら、現金の場合は会計窓口へ、下記枠内の決済サービスをご利用される場合は、自動精算機へお進みください。

自動精算機でご利用可能な決済サービス

カード：VISA、Master、JCB、AMEX、Diners、DISCOVER

QRコード：PayPay、auPAY、メルペイ、d払い、WeChat、Alipay（AEON Payも使用できるよう準備中です。）

電子マネー：交通系（Suica、TOICA、PASMOなど）／流通系（楽天Edy、WAON、nanaco、iDなど）

2. 自動精算機のお支払い方法

- (1) 自動精算機に診察券を通すか、「番号票」上部にあるバーコードを機械に読み取らせると会計ができます。画面の案内に従ってお支払いをお願いします。
- (2) お支払いが終わりますと領収書と明細書が発行されます。

機械の取扱いなどご不明なことがございましたら、お近くの職員までお声がけください。

(令和8年1月1日現在)

○午後の受付時間は各診療科、曜日により異なりますので、外来担当表にてご確認ください。

(予約の変更・ご相談先)長野県立信州医療センター・地域医療福祉連携室 TEL 026-246-6577(直通)
内容が変更になる可能性がありますので、最新の情報は次のQRコードの読み取りまたは当院ホームページでご確認ください。
(「信州医療センター 外来診療担当医表」で検索)

