

おしえて！ドクター

梅雨の時期に入り、じっとりとした湿気とともに気温も上昇してくる6月。体が暑さに十分順応できていないこの時期から夏に向けて、特に注意したいのが「熱中症」です。今回は、熱中症についてお伝えしたいと思います。



熱中症とは？

気温や湿度の高い環境下で、体内の水分・塩分バランスが崩れ、体内に熱がこもり体温調節機能がうまく働かなくなってしまった状態のことを言います。熱中症は必ずしも炎天下の環境下で起こるわけではありません。高温多湿の条件がそろえば、室内でも熱中症を引き起こすリスクがあります。たとえば、夏場でもエアコンをつけなかったり、閉めきった部屋で長時間過ごしたりすると、直射日光を浴びていなくても熱中症を発症する可能性があるのです。熱中症は赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こります。

どのような症状がでるの？

熱中症の症状には3つの度合いに分かれます。

- ◆軽 度：大量の発汗、めまい・失神、脱水症状、筋肉痛やこむら返り、生あくび
- ◆中等度：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感
- ◆重 度：高体温、意識障害、けいれん

などの症状が見られます。



熱中症の症状がみられたら、涼しい場所で安静にし、水分・塩分を補給しましょう。

激しい頭痛や吐き気、40度近い高熱など、症状が重いときはすぐ病院へ行きましょう。

症状に応じて素早く適切な処置を行うことが大切です。



血管病の予防にもなる！

熱中症の始まりは体の水分不足、脱水です。脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓が作られやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。こうしたことから、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもち、脱水を防ぎましょう。病気療養中で水分摂取制限がある方は主治医の指示に従ってください。

● 予防法はありますか？

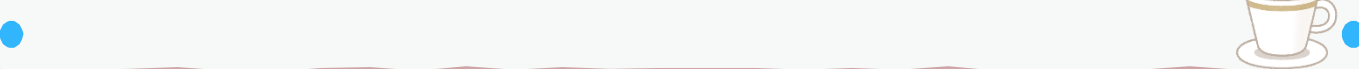
熱中症は、正しく予防すれば発症のリスクを低減することができます。暑さを避ける工夫をし、こまめに水分補給をする。適度な運動をして体調管理に気を付ける。下記のリーフレットもご参考にしてください。

◆予防できる食べ物・飲み物

豚肉・納豆・ぬか漬け・モロヘイヤ・うなぎ・経口補水液・ミネラル入り麦茶

気を付けて！

コーヒーや緑茶などのカフェインがある物には利尿作用が含まれ、体内の水分が尿として排出されてしまいます。アルコールも利尿作用があります。摂取しすぎには注意を！



環境省
厚生労働省
令和4年6月

熱中症予防 × コロナ感染防止

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

特に運動時には、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

屋内でも
マスクが必要ない
場合があります

- ・人との距離（2m以上を目安）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。

資料の提供：
国土交通省
国土院（環境省）

環境省
Ministry of the Environment

厚労省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省が策定しているマスクの着用について

（一画用） （平文用）

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

・1日あたり
1.2L(12コ)を目安に

1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後も
必ず水分補給を

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

・換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつり」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

**熱中症警戒アラート発表時は
熱中症予防行動の徹底を!**

運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症に関する割合

年齢層	熱中症死者の割合
15歳~44歳	1.8%
45歳~64歳	11.8%
65歳~74歳	37.0%
75歳以上	49.1%

出所:「厚生労働省(「人口動態統計」(1999年))」

熱中症による死者の約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

熱中症・発生場所別、熱中症患者の発生割合

年齢層	自宅	作業場	運動場	学校	路上
65歳以上	42.2%	1.2%	0.1%	0.1%	0.1%
15~64歳	14.8%	14.8%	14.8%	14.8%	14.8%
7~14歳	14.8%	14.8%	14.8%	14.8%	14.8%
0~6歳	14.8%	14.8%	14.8%	14.8%	14.8%

出所:「国立感染症研究所「熱中症発生状況調査」(2015年)」

高齢者の熱中症は半数以上が自宅が発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

最後に !!

今年も、暑い夏がやってきます。年々、暑さが上昇し熱中症で搬送される方も増えてきています。新型コロナウイルスも第5類に移行し、感染対策も緩和されています。withコロナの時代で、コロナ前の生活に完全に戻るには難しいですが、感染対策そして、熱中症対策をし暑い夏を乗り切りましょう。

赤字の医師は女性です。

外来担当表

2023年(令和5年)6月1日現在

	内科		漢方	精神科	
	9:00～11:30	2:00～4:00		9:00～11:30	2:00～3:30
月	岡田 (呼吸器) 佐伯 (消化器)	三澤 (消化器)	熊手 9:00～11:30	中野 (予約のみ) 大森 三井	中村 三井
火	戸川 (糖尿病・内分泌) 中田(佳) 石井 (消化器)	坂井 (神経内科) 佐野(予約のみ)		中野 (予約のみ) 中村 伊東	中村 (物忘れ外来)予約制
水	吉武 (循環器) 岡田 (呼吸器) 熊手	勝尾 (消化器)		大滝 (予約のみ) 大森 栗山 (1・3週) 伊藤	古賀 (予約のみ) 福田
木	戸川 (糖尿病・内分泌) 大谷 (消化器) 日比野 (血液)	加藤(真) (胆・脾) 横溝 (循環器)	中田(佳) 2:00～4:00	古賀 (予約のみ) 高橋 加藤	中村 加藤
金	吉武 (循環器) 戸川 (糖尿病・内分泌) 吉見 (膠原病)	佐野(予約のみ) 土谷 (消化器)		大滝 (予約のみ) 中村 古賀 (予約のみ)	中村 (物忘れ外来)予約制 加藤
土	斉藤 (肝臓)(受付～11:00) 岩城 ※戸川 (1・3・5週) ※和田 (2・4週)		中田(佳) 予約のみ(1・3週) 9:00～11:00	大森 栗山	

精神科：初診申込は予約制 予約受付時間 火～金曜日 15:30～16:30

	整形外科		外科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻咽喉科		脳神経外科
	9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:30			9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:00
月	新井・友近 9:00～11:00	友近	平野	川瀬 9:00～10:30	鈴木(博) 1:00～3:00	大平	交代制	
火	内藤・藤谷	藤谷 6月 20,27診察あり	小林			松永	交代制	
水	新井・大沼 9:00～11:00	新井・大沼				金海	交代制	
木	新井・葛西 9:00～11:00	新井・葛西 藤谷 6月 1,8,15 診察あり	小野寺 (1・2・3・5週) 橋本 (4週)	山岸 (予約制) 9:00～11:30	鈴木(博) 1:00～3:00	高柳 9:00～11:00	光吉(2・4週) ※交代制 (1・3・5週)	
金	新井・寺内 9:00～11:00	新井・寺内	小野寺		鈴木(博) 1:00～3:00	福生	久保	
土	新井 (予約のみ) 1・3・5週		小野寺 (2・4週) 平野 (1・3・5週)			高柳		浅田 (予約のみ) 1・3・5週

整形外科： 月水木金曜日午後は手術の場合、休診となります。

	眼科		歯科		放射線科
	9:00～11:30	2:00～4:00	9:00～11:30	2:00～4:00	(読影)
月			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	鈴木
火	交代制	交代制			
水			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	関谷
木	山下 再診予約		今井 予約制	今井 予約制	
金			鍵和田 予約制	鍵和田 予約制	中田
土	交代制 1・2・4・5週 (3週は休診)		今井 予約制		



編集 湘南福祉協会
経営企画室 経営企画課
追浜地域包括支援センター
横須賀市鷹取1-1-1
TEL 046-865-4105
FAX 046-866-4584
E-mail : shonan@cc.mbn.or.jp



湘南病院ホームページ QRコード
URL: <http://www.shonanhp.or.jp>



社会福祉法人
湘南福祉協会

湘南病院

Machiai-shitsu

待ちあい室

2023年(令和5年)

6

月号 | no.309

参加者
募集
(無料)

第1回 包括的ケア会議

テーマ「人生100年時代に向けて」

～地域づくりと資源開発を考えよう～

どんな町であって欲しいか、どんな支援や資源が必要か。

話を聴いてみるだけでもかまいません。是非お気軽にご参加ください。



ご案内

1. 日時 令和5年7月21日(金) 13:30～15:30
2. 場所 追浜行政センター集会室
3. 内容 テーマ「人生100年時代に向けて」～地域づくりと資源開発を考えよう～
☆横須賀市の地域支え合い活動の立ち上げ時の補助金などの話を伺う。
☆地域支援活動を実際行っているグループの話を聞きましょう
・湘南福祉村 ・鷹取おたすけ隊 ・ほんいち・サポート
4. 申込み 6月30日(金)までに以下にご連絡ください。
追浜地域包括支援センター連絡先: 865-5450 (担当 吉田・大室)
5. 対象 事業所、介護サービス事業所、グループホーム、自治会、町内会、湘南福祉村、
地域支援に関心のある住民の方々(どなたでもご参加いただけます) 他

イラっときたら、まず6秒!

家でご家族の介護をしていらっしゃる方、お疲れがたまっていますか？
本人には本人の思いがある、それは分かっている。何よりも、自分の大切な
家族なのだから……。それでも、日々の仕事や家事で疲れているときに、
同じ話を繰り返されたりすると、ついイラっとしてしまう事もありますよね。

時には、つい強い言葉で返してしまう事もあるかもしれません。それって、
仕方がないところもあるなあと思います。でももし、できるのであれば、言
葉が出てしまうまえに・・・ **6秒我慢してみませんか？**

瞬間的にわいた怒りは、およそ6秒待てばおさまるのだそうです。

イラっときたとき、自分に「まず6秒!」と声をかけてみましょう。

