

成羽病院だより



Vol. 56 2026 夏号



暑さに負けない夏を！



成羽土曜夜市（7月11日）



高梁栄町商店街土曜夜市
（7月11日）

強い日差しが照りつける季節となりました。夏は熱中症や脱水症に注意が必要です。こまめな水分補給と適切な室温管理を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。今号では熱中症予防のポイントや看護展の様子などをご紹介します。



熱中症について



内科 只野 正幸

最近、暑い日が続くようになり、熱中症のリスクが高い季節になってきました。今回は熱中症について少し述べさせていただきます。

高温多湿な環境にいと、体温調節が上手く働かず、体内に熱が籠もってしまい、熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症は屋外はもちろん、屋内でも発症し、特にお子さんや65歳以上の方で注意が必要です。

●熱中症の予防について

外出は、なるべく涼しくなってから行い、日傘や帽子を使用しましょう。保冷剤や冷たいタオルで身体を冷やすのもよいでしょう。冷たい飲料を2リットル程度持参し、こまめに休憩し、日陰で水分摂取をしましょう。喉が渇く前に休憩をとるのが理想的です。

汗をかくと塩分も失われます。水やお茶など塩分のないものだけ摂っていると、血液中の塩分が不足して手足のけいれんや筋肉の痛み、意識障害をきたすこともあります。飲料は塩分のあるスポーツドリンクやOS-1などがお勧めです。ただし、糖尿病のある方はスポーツドリンクなどの糖分が多い飲料は注意しましょう。水やお茶の場合は梅干しや塩飴など、1リットルに対して3g程度の塩分も摂りましょう。

屋内でも熱中症対策は重要です。こまめに水分をとり、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。遮光カーテンやすだれも有効です。



外出時の工夫

暑い時間帯の外出を避け、日傘や帽子を使用しましょう。保冷剤や冷たいタオルで身体を冷やすのも良いでしょう。



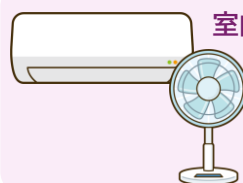
こまめな水分摂取

冷たい飲料を2リットル程度持参し、こまめに休憩し、日陰で水分摂取をしましょう。喉が渇く前に休憩を取りましょう。



塩分補給も忘れずに

飲料は塩分のあるスポーツドリンクやOS-1などがお勧めです。水やお茶の場合は梅干しや塩飴など、1リットルに対して3g程度の塩分も摂りましょう。



室内でも熱中症対策を

こまめに水分をとり、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。遮光カーテンやすだれも有効です。

●熱中症を発症したら

めまいや失神、立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、発熱などの熱中症を疑う症状があれば、すぐに涼しい場所に移動して、衣服を緩め、首や腋、太ももなどを冷やしましょう。水分が自力で取れば水分摂取をしてください。特に頭痛や不快感、吐き気・嘔吐、倦怠感、発熱、意識障害、けいれんなどは重症の症状ですのですぐに医療機関を受診してください。また、症状がよくならなかったり、水分が自力で摂取できない場合もすぐに医療機関を受診しましょう。

必要な時は救急車を呼ぶこともためらわないでください。これらのことに気をつけて無事に過ごしてください。

こんな症状は
すぐ受診！



吐き気・嘔吐



倦怠感



発熱



意識障害



けいれん

こまめな水分補給を心がけよう

栄養室 管理栄養士 小川 由理

体内の水分は栄養素や酸素の運搬、老廃物の排泄や体温の調整など、大切な役割を果たしています。体の中の水分が不足すると熱中症、脳梗塞、心筋梗塞などさまざまな健康障害のリスクとなります。そのためこまめな水分補給が大切です。

1日に必要な水分量は、その人の体格や気温、室温、運動量などによって異なりますが約2リットル程度と考えられています。通常の場合、食事から約1リットル、飲み物から約1リットルを目安とします。

水分摂取方法

加齢に伴い口渇中枢の感覚が鈍化します。高齢者は身体の水分が不足してきても口渇感を感じなくなりますので、時間を決めて定期的に水分を摂取しましょう。



※心臓病や腎臓病などがあり、医師から水分の制限を指示されている場合は、指示に従ってください。

飲料の種類

日常的な水分補給は、食事をきちんと摂取できていれば電解質や糖質が含まれていない水やお茶が好ましいです。糖質過多は、血糖値を上昇させる、う歯の一因となる、肝臓に負担がかかるなどのデメリットがあります。そして血糖値が高いと食欲中枢が抑制されますので食事摂取量が減少してしまい、食事からの水分量が減ってしまいます。

ただし、大量の発汗があったときには塩分も失われるので、経口補水液など塩分も含んだ飲料を飲む必要があります。

飲料の温度

飲料の温度は自分が飲みやすい温度で構いません。理由は量をとることが大事ですので、好みの温度の飲料を無理なくこまめに飲むことが大切です。できれば体温に近い温度(常温～人肌程度)がよいと言われています。なぜなら、胃腸の働きは体温に近い温度で最も活発となるため吸収がよいのです。

看護展を開催しました！

看護の日（毎年 5月12日）
看護週間（毎年 5月12日～18日）



📷 当日の様子

看護の日、看護週間にあわせて、5月21日（木）に外来で看護展を開催しました。

当日は、健康チェック（血圧・身長・体重）、人生会議（ACP）コーナー、働くお父さんお母さんの似顔絵展示、専門職による相談コーナー、花の苗の配布を行いました。

今後も「地域に開かれた病院」としてイベントや展示などを実施していきたいと思っています。



お知らせ



【公式】Instagram & LINE

はじめました！



Instagram
始めました！

@NARIWA_HOSPITAL_OFFICIAL

働くスタッフの日常や院内の紹介、
お役立ち医療情報などをお届けします！



QRコードでチェック！

スマホのカメラを
かざしてください



LINE公式アカウント
始めました！

診療案内や各科からのお知らせ
ご確認くださいませ！



友だち追加はこちら！

QRコードから
どうぞ



ぜひ、フォロー＆友だち追加をお願いします！