

東名厚木病院 広報誌 vol.204

とうめい.

特集

高齢者に多い熱中症とその対策

リハビリ通信

快眠を得るための枕

かけはし

厚木東クリニック

高齢者に多い熱中症とその対策

救急総合診療科 安齋 明雅

近年、一般的な「労作性熱中症」とは違い、屋内で普段通りの生活をしていて熱中症になってしまう「非労作性熱中症」が増えています。その原因と対策についてご紹介します。

1998年 杏林大学医学部卒
日本救急医学会認定 救急医学専門医
厚生労働省麻酔科標榜医
日本麻酔科学会 麻酔科認定医・専門医
日本医師会認定 認定産業医

1. 熱中症の救急搬送は半数が高齢者

ここ10年間、熱中症による救急搬送数が特に大きく増加しています。例年、全国で熱中症で搬送されているのは6万人程度でしたが、2023年は記録的な猛暑もあって9万人と大幅に増加、これは消防庁の調査開始以来2番目に多い数字です。そのうち65歳以上の高齢者は約50%、発生場所で最も多いのが住宅内（約40%）です。

2. なぜ高齢者に多いのか

熱中症を簡単に言うと、「体内の塩分や水分のバランスが崩れ、体温が上昇して起こる体調不良」です。非労作性熱中症は、圧倒的に高齢者に多く、数日かけて徐々に悪化します。特に、持病（糖尿病、心疾患、脳卒中後遺症）がある方は注意が必要です。原因としては、主に3つのことが挙げられます。①暑さを感じにくい（エアコンの利用などが遅れがち）②水分が不足しがち（水をためる機能などを持つ筋肉などの衰え）③汗をあまりかかない（発汗の始まりや発汗量の低下により熱がこもりやすい）。これらは、室温や温度の上昇など環境から起こり、屋外での活動後に室内で適切に体を冷やすことができずに熱中症になるだけでなく、夜間に冷房をしないことで就寝中に熱中症になることもあります。

3. 夏本番！気をつけたいこと

①温度や湿度をチェック 熱中症計などを使って室内の温度や湿度を測り、エアコンを使って室温を適度に保ちましょう。また、遮光遮熱効果のあるカーテンやシェードなどの活用や冷却グッズも有効ですので、生活スタイルに合わせて使ってみてください。②水分補給には塩分も忘れずに こまめな水分補給に加え、適度な塩分補給も行いましょう。体を暑さに慣れさせるために適度な運動も大切ですが、その際も水分+塩分補給を忘れずに。③生活のリズムを整えましょう 体調不良や睡眠不足なども熱中症の危険性を高めます。夏は特に生活リズムを整えることを意識しましょう。

一番重要なのは「室内でも熱中症になる」という事を覚えてください。「自分も家族も熱中症になるかもしれない」とお互いに気をつけましょう。

4. 熱中症かな？と思ったら

まずは意識があるかどうかを確認、①意識がない場合は、救急車を呼んでください。②意識がある場合は、涼しい環境を確保し、男性ならネクタイやベルトを緩めるなど、熱が逃げやすいようにし、冷たい水やお茶を飲ませましょう。

熱中症は症状が様々です。もし熱中症かな？と思ったら、これらの初期対応を行い、改善しない場合は医療機関の受診をおすすめします。



◀ホームページでは、イラストやグラフも一緒に掲載しています。「教えて！とうめい先生」

看護職キャリア支援センターを開設いたしました

看護職キャリア支援センター センター長 伊藤 玲子

2024年9月、社会医療法人社団三思会に看護職キャリア支援センターを設置いたしましたので、その取り組みを紹介します。

当センターは病院や施設、訪問看護ステーションで働いている看護師の専門的な研修を行っています。専門的な研修とは「看護師の特定行為研修」です。聞き慣れない言葉だと思いますので、簡単に紹介します。

現在、日本は超高齢社会が急速に進行し、医療・介護の需要は年々高まっています。その中で、病院だけでなく、ご自宅や地域の施設で医療を受ける方も多くなっています。厚生労働省は、医療の質を確保しながら、地域で誰もが安心して暮らせる体制を整えるため、今後の地域・在宅医療などを支えていく看護師の計画的な養成を目的に、2015年に「看護師の特定行為研修」制度を創設しました。

「特定行為」とは、看護師が医師の指示に基づいて行う、より専門的で判断を必要とする医療行為です。傷の処置・チューブの交換など38行為が定められています。看護師は「特定行為研修」を修了することで、手順書により高度な診療の補助を行うことができます。

当センターでは、2025年3月に厚生労働省より「特定行為研修指定研修機関」として指定を受けました。そして、この4月に病院や施設、訪問看護ステーションなどで働く10名の看護師が研修をスタートしました。指導にあたるのは、三思会の運営する東名厚木病院・介護老人保健施設さつきの里あつぎ・とうめい栄町クリニック・さがみ緑風園診療所の医師です。さらに、連携し

た病院・在宅医療の医師の方々にもご指導いただきます。



4月2日には開講式と第1期生10名の入講式が行われた

看護職キャリア支援センターは、チーム医療を推進する看護師の役割拡大に向けた研修を、安全かつ確実に進めることで、地域に貢献したいと考えております。三思会では、これからも地域の皆様が安心して暮らせる医療体制づくりを進めてまいります。そして、地域の皆様、連携医療機関の皆様に「看護師の特定行為研修」について知っていただき、看護師の活躍をご理解ご支援いただけますと幸いです。



受講生と指導する医師、運営スタッフ



リハビリテーション科 理学療法士 橋本 健太郎

睡眠は1日の約3分の1の時間を占めており、脳や身体の疲れを取るといわれています。

しかし、睡眠は長時間とればよいわけではなく、質を兼ね備えてなければ疲労回復を促すような良い眠りを得る事は出来ません。睡眠の質とは睡眠の深さであり、寝姿勢と寝具条件が重要です。

今回は、寝姿勢と関連が深い枕について考えてみたいと思います。通常、頸椎（首）は、前弯（前に丸まっている）が存在し、第3～第6頸椎を中心にS字を描いています。この弯曲を維持することが、筋肉の過度な緊張を防ぎ、痛みを軽減するために極めて重要です。しかし、長期のデスクワーク等により、頭部が前方に出る姿勢が続くことで、頸椎の前弯が失われ、これにより後頭下筋群（大後頭直筋、小後頭直筋、上頭斜筋・下頭斜筋等）に持続的な緊張が加わり、睡眠時の寝

心地の悪さに繋がっています。このような症状の方は、高めの枕を使用していると後頭下筋群が常に緊張状態となり、頸・肩こりの出現・増悪を招きます。これには低めの枕を使用することで、後頭下筋群の緊張が緩み、寝心地が良くなったと多数報告が聞かれています。このように、枕は睡眠に重要な役割を果たしています。では、枕の調整はどこに注意したら良いのでしょうか？調整の3つのポイントをお伝えします。1つ目に仰向け寝と横向き寝の両方に適合する枕の高さを設定することです。2つ目に決定した高さが終始使用中に5mm以上変化しない適度な硬さである事です。3つ目に体格変化や加齢に伴い適宜再調整を行う事です。皆様も普段使用している枕が自分の身体に合っているか確認・調整し、快適な睡眠を手に入れましょう。



第4回

とうめい

健康川柳

作品募集

テーマ「元気のミナモト」

自分が経験したことや感じたことを思い出してみましょう
言葉を選びながら、五・七・五のリズムにのせます
季語は必要ありません

【応募部門】 ジュニアの部（中学生以下）、一般の部

【応募締切】 8月31日

詳しくは、チラシまたはホームページをご覧ください。

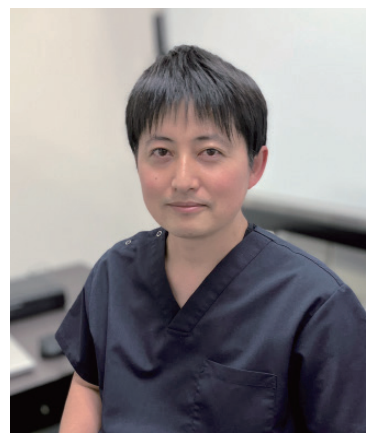


厚木東クリニック

院長 早川 宏

〔略歴〕

2011年 山梨大学医学部 第1内科（医員）
2012年 市立甲府病院
2015年 山梨大学医学部 第1内科（診療助教）
2020年 北杜市立甲陽病院
2021年 韮崎市立病院
2022年 山梨大学医学部 消化器内科（助教）
2023年 厚木東クリニック 院長



厚木東クリニックの早川と申します。2023年9月に厚木市旭町に開業いたしました。訪問診療を専門としております。私自身はもともと山梨で消化器内科（肝胆膵）として勤務しておりましたが、縁あって厚木で開業させていただきました。施設中心ですが、在宅の患者様も積極的に診療させていただいております。診療エリアは厚木市を中心に、清川村や相模原など遠方にも足を運んでおります。胃瘻や気管カニューレ交換などの手技にも対応しております。ホスピスの診療も行っており、終末期の麻薬注射管理なども対応可能です。東名厚木病院は救急体制が充実しており、いつでも相談しやすく、快く患者様を引き受けていただき大変助かっております。余談ですが乳腺外科のK先生は大学時代の同期にあたります。お互いに地方出身者で、神奈川にゆかりはない人間のはずですが、厚木で再会したのは不思議な縁と感じています。今後ともよい関係が築いていければと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。



〈DATA〉

厚木東クリニック

〒243-0014 厚木市旭町 3-8-19 1階

TEL 046-281-8528



スマートフォンでこちらのQRコードを読み込んでいただくと、医院のホームページを見ることができます。

教えて!

とうめいせんせい



地域のみなさんから届いた質問・疑問に、医療のプロフェッショナルがお答えします。

Q. カンタン！夏バテ予防レシピを教えてください

A. 今年の夏も猛暑予想。夏の暑さに負けないように、食事でも気をつけたいところですね。そこで、夏バテ予防レシピとして、簡単きのこのマリネをご紹介します。きのこは、低カロリーでありながら健康維持に役立つ成分を含んでいます。スーパーで手に入りやすく、様々な食材と合わせやすいきのこ。きのこに含まれる主な栄養素は、ビタミンB群、ビタミンD、食物繊維です。ほんしめじには、疲労回復に役立つビタミンB2、ぶなしめじには、疲労感軽減作用が期待できるオルニチンが含まれています。

簡単きのこのマリネ

材料（4人分）

しめじ・まいたけなど 300g / 好みで長葱 / マリネ液
(めんつゆ2倍希釈 大さじ4杯程度、酢 大さじ3杯、
油 大さじ1杯弱)

* 1人分 エネルギー 52kcal 塩分 1.0g



作り方

- ①お好みのきのこ類の石づきを切り落とし、手でほぐす。長葱は斜め薄切りにして、ほぐす。
- ②マリネ液を鍋に入れ、加熱する。ひと煮立ちしたら火を止めて、お好みで長葱を加える。
- ③フライパンに少量の油をいれ、きのこが重ならないように並べる。
- ④きのこの水分を飛ばすように強火で両面しっかり焼く。
- ⑤きのこの水分が飛んだら、マリネ液の中に入れる。
- ⑥粗熱がとれたら、冷蔵庫に置いて冷やす。
- ⑦ブロッコリー、トマト、玉葱スライスなどお好みの野菜と一緒に盛り付ける。

* アレンジ：魚のムニエル、豚肉や鶏肉に添える。

回答者 東名厚木病院 栄養科 東村 智己

とうめいせんせいへの質問を募集！

「教えて！とうめいせんせい」では、医療に関する素朴な疑問・質問を募集しています。どんなことでも構いませんので、お送りください。質問が採用された方には、何かいいことがあるかもしれません。みなさんの質問、お待ちしております。宛先などは、裏表紙をご覧ください。

リハビリ出張講座を開催



4月3日妻田自治会館にて、医療講座を行いました。テーマは「健康寿命を伸ばす体の作り方」年齢を重ねると衰えてしまう内臓機能、運動機能、頭の機能についてのお話しのあと、実際のトレーニングを一緒に行いました。今後も、様々な医療講座が展開できるよう取り組んでまいります。

入職式にて新たな門出



4月1日三思会記念ホールにて、新入職員オリエンテーションと入職式が行われました。今年三思会全体で73名が入職、各部署では1日も早く一人前になれるように、みなさん頑張っています。

高校生が薬剤師の職業を体験

5月24日向高の生徒さん5名が病院薬剤師の職業体験に来院されました。参加者の満足度は「オール5」みなさんの将来が楽しみです。

ミャンマー地震 義援金を寄付

このたびのミャンマー地震により被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。東名厚木病院をはじめとする三思会では職員による募金を行い、97,000円を義援金として世界食糧計画（WFP）に寄付いたしました。被災地の一日も早い復興をお祈り申し上げます。

イベントのお知らせ



第17回ココが知りたい！医療講座
肺がんってどんな病気？
診断から治療の最新線まで

2025年7月26日（土）
14:00～16:00
（13:30～受付開始）
アミューあつぎ6F
ルーム601・602
詳しくはチラシ、ホームページへ



高校生ロボット手術体験
参加者募集

2025年8月16日（土）
定員18名、参加無料
[対象] 高校生 [申込] ホーム
ページの応募フォームから
[応募締切] 7/16 17:00

みなさんのご意見・感想など募集しています

東名厚木病院では地域のみなさんに向けて、よりよい情報提供をするため、読者のみなさんからご意見や感想を募集しています。また、「教えて！とうめい先生」の質問もお待ちしておりますので、住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までお送りください。

web フォーム

右記 QR コードを読み込んで、
フォームより入力ください。



郵送先

〒243-0034 厚木市船子 232
東名厚木病院 総務課 広報誌担当 まで

東名厚木病院広報誌「とうめい」204号

2025年7月1日発行／社会医療法人社団三思会 東名厚木病院／厚木市船子232／TEL 046-229-1771／発行者 北野 義和／編集責任者 金谷 渉／企画・編集 広報委員会



理念

地域に信頼される病院
患者に愛される病院
誇りと責任を持てる病院

社会医療法人社団三思会

〈保健〉
東名厚木メディカルサテライトクリニック
新横浜メディカルサテライト
Yangon Japan Medical Centre
〈医療〉
東名厚木病院
とうめい厚木クリニック
東名厚木病院 透析センター
愛川クリニック
とうめい綾瀬腎クリニック
さがみ緑風園診療所
とうめい宮の里クリニック
とうめい栄町クリニック
〈介護・福祉〉
介護老人保健施設 さつきの里あつぎ
介護老人保健施設 なでしこの里 リハビリひらつか
複合型施設マザーホーム戸室
多機能型事業所 にじいろ
看護小規模多機能型居宅介護事業 いわしぐも
訪問看護ステーション もみじ
サービス付き高齢者向け住宅 マザーホーム戸室
訪問看護ステーション さつき
東名厚木病院 居宅介護支援センター
厚木市南毛利地域包括支援センター

無料送迎バス時刻表

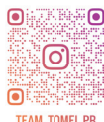


SNSにて最新情報を発信中！



LINE

@034jolmk



Instagram

@team_tomei_pr



facebook

@とうめい企画・広報室



YouTube

@三思会チャンネル