

健やかな暮らしのために

STEP

すてっぷ



特集

命を守る

熱中症の知恵

命を守る熱中症の知恵

はじめに

夏になると気温や湿度が高くなり、「熱中症」という言葉を耳にする機会が増えます。熱中症は屋外だけでなく、家の中でも起こる身近な病気です。特に近年は猛暑日が増加しており、熱中症による救急搬送者数も増えています。重症になると意識障害やけいれんを起こし、命に関わることもあります。しかし、熱中症は正しい知識を身につけることで予防できる病気でもあります。今回は、熱中症の原因や症状、予防方法について分かりやすくご紹介します。

なぜ「熱中症」になるのか？

私たちの体は、暑い時には汗をかき、皮膚の血管を広げることで、体内の熱を外へ逃がし、体温を一定に保つ「体温調節機能」が備わっています。

しかし、気温や湿度が高い環境では

熱中症の主な症状

汗が蒸発しにくくなり、体内の熱を十分に逃がせなくなります。熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がたまった状態です。また、大量の汗をかくことで体内の水分や塩分が失われ、体内のバランスが崩れることも熱中症の原因となります。

熱中症は真夏の炎天下だけでなく、曇りの日や室内でも発症するため注意が必要です。

熱中症の症状は軽症から重症までさまざまです（図1）。

①Ⅰ度（軽症）

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉のけいれん（こむら返り）
- ・大量の発汗

「少し休めば良くなる」と思われがちですが、熱中症の初期サインである可能性があります。

②Ⅱ度（中等症）

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・強いだるさ
- ・集中力の低下

水分補給だけでは改善しないこともあり、医療機関の受診が必要になる場合があります。

③Ⅲ度（重症）

- ・意識がもうろうとする
- ・呼びかけへの反応が悪い
- ・まっすぐ歩けない
- ・けいれん
- ・体温の著しい上昇

重症熱中症は迷わず救急車を呼ぶべき状態です。処置が遅れると後遺症が残ったり、命に関わったりすることがあります。

④Ⅳ度（最重症）

- ・深部体温が高く、強い意識障害があり意思疎通ができない

Ⅲ度（重症）のうち、さらに注意を要する重い症状の患者がⅣ度にあたり



ます。早急に集学的な治療が必要であり、一刻を争います。迷わず119番要請してください。

Writer

遠州病院

医師

首藤 十



熱中症を予防するために

熱中症予防の基本は「暑さを避けること」と「こまめな水分補給」です。

①のどが渇く前に水分補給

のどの渇きを感じた時には、すでに体内の水分が不足していることがあります。外出時だけでなく、自宅にいる時も意識して水分を摂りましょう。大量に汗をかいた場合は、水だけでなくスポーツドリンクなどで塩分も補給することが大切です。

②エアコンを上手に活用する

「まだ我慢できるから」とエアコンの使用を控える方もいますが、室内でも熱中症は起こります。特に高齢者は暑さを感じにくいため、室温が高くなっているにもかかわらず気が付かないことがあります。室温の目安は28℃以下とされており、扇風機と併用することで効率よく室温を下げるができます。

③暑い時間帯の外出を避ける

気温が最も高くなる昼前後の時間帯はできるだけ外出を控えましょう。屋外で作業する場合は、日陰でこまめに休

憩を取り、水分補給を忘れないようにしましょう。

④服装を工夫する

通気性が良く、汗を吸いやすい衣類を選びましょう。帽子や日傘を利用することで、直射日光による体温上昇を防ぐことができます。

特に注意したい 高齢者の熱中症

熱中症による死亡者の多くは高齢者です。高齢になると体内の水分量が減少し、のどの渇きを感じにくくなります。また、暑さに対する感覚も鈍くなるため、気が付かないうちに熱中症が進行してしまうことがあります。また、高血圧や心臓病などの持病がある方は、体温調節機能が低下していることもあります。注意が必要です。

高齢者の方は次の点を意識しましょう。
・起床時や食事時に水分を摂る習慣をつける

・エアコンを適切に使用する
・室温計や温湿度計を活用する
・一人暮らしの場合は家族や近所の方が

声を掛け合う

ご家族の皆さまも、暑い日は高齢者の体調に気を配ることが大切です。

いざという時の応急処置 「FIRE」

熱中症が疑われる人を見かけた場合は、すぐに応急処置（FIRE）を行います（図2）。

F（Fluid）…水分補給を行う

意識がはっきりしている場合は、水分や経口補水液を少しずつ飲ませます。

ただし、意識がない場合は、無理に飲ませると窒息する恐れがあるため、すぐに救急車を要請してください。

I（Icing）…体を冷やす

衣服をゆるめ、首、脇の下、足の付け根など太い血管が通る場所を冷やします。

R（Rest）…涼しい場所で休む

エアコンの効いた室内や風通しのいい日陰へ移動させます。

E（Emergency）…緊急事態

119 番通報

反応がおかしい、自力で水を飲めない、けいれんしている、まっすぐ歩けない場合

はすぐに救急車を呼びましょう。



図2

おわりに

熱中症は誰にでも起こりうる病気ですが、適切な予防によって多くは防ぐことができます。

「まだ大丈夫」と無理をせず、こまめな水分補給やエアコンの活用を心掛けましょう。また、自分だけでなく家族や周囲の方の体調にも目を向けることが大切です。

暑い夏を元気に乗り切るために、熱中症予防を日々の生活に取り入れていきましょう。

うち de 体操

無理のない範囲で
頑張りましょう!!

静岡厚生病院リハビリテーション科
作業療法士 稲垣良亮



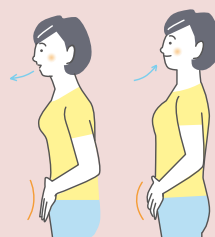
自律神経を整えて、
毎日をラクに過ごそう

自律神経は、「呼吸、血圧、内臓の働き、体温調節」など私たちの身体を無意識にコントロールしています。しかし、ストレス、長時間のパソコン業務、スマホの使用、運動不足、生活リズムの乱れによって、自律神経は簡単に乱れてしまいます。その結果、「寝付きが悪い、疲れやすい、イライラ」といった不調を引き起こします。

今回紹介するのは呼吸を意識して行う自律神経を整える運動です。呼吸法の中でも腹式呼吸がよいとされています。呼吸法も意識して、継続的に運動を行っていきましょう。

運動中の呼吸ポイント (腹式呼吸)

- ①運動中は呼吸を止めない → ②2～3秒かけて鼻から息を吸う → ③4～6秒かけて口から息を吐く(口をすぼめて)



1. 肩甲骨のストレッチ [1日10セット]

肘を軽く
伸ばす



肩甲骨を
寄せる



- ①背筋を伸ばして立つ。 ②両手を上げ、肘を軽く伸ばす。 ③肘を曲げ、胸を軽く張る。(肩甲骨を寄せるイメージ)
④5秒キープ。 ⑤10回繰り返す。
※立って出来ない方は座って行いましょう。

2. スクワット [1日10セット]

背筋を
伸ばす

膝がつま先よりも
出ない



- ①足を肩幅に開いて立つ。
②ゆっくり膝を曲げる。
③膝がつま先よりも前に出ないように注意して、最大で太ももが床と平行になる手前で止める。
④ゆっくりと膝を伸ばして元の姿勢になる。
⑤10回繰り返す。
※背中が曲がらないように注意する。

巻き爪について。

巻き爪とは??

巻き爪とは、爪の両端が内側に巻き込むように変形した状態です。進行すると、皮膚に爪が食い込み、炎症や腫れ、化膿を起こすこともあります。

巻き爪の
進行



原因は身近なところに

誰にでも起こりうる身近な足のトラブルです。深爪や足に合わない靴、歩き方、加齢による爪の変化があげられます。

どんな治療法があるの？

症状に応じて以下のような治療を行います。

爪の矯正 としての例	ワイヤー法 	プレート法 	クリップ法 
炎症や化膿が ある場合	消毒や軟膏による治療	抗菌薬による治療	食い込んだ爪と皮膚の間に ガーゼなどを挿入する治療 など
手術療法	部分抜爪術	フェノール法 (フェノールという薬剤で爪の根元を処置する方法)	

症状に応じての治療となりますが、早めに受診をすることで、負担の少ない治療につながります。

今日からできるセルフケアの方法

- ◆**爪切り**：スクエアカット。爪は深く切りすぎず、先端をまっすぐに整えるように切る。
- ◆**靴選び**：自分の足にあったサイズや形の靴を選ぶ。(つま先から靴まで1～1.5cm程度余裕があるもの)
- ◆**正しい歩き方**：背筋を伸ばし、かかとから着地し、最後に地面を蹴りだすように正しい姿勢で歩く。
- ◆**清潔と観察**：足を清潔に保ち、爪や皮膚の状態を確認する。

・赤みや腫れ ・痛み ・歩行に障害がでる ・症状を繰り返している

などの症状がある場合は、整形外科・形成外科・皮膚科を受診しましょう。また、糖尿病や血行障害のある方は症状が悪化しやすいため、早めの受診が大切です。適切なセルフケアに心掛け、健康につなげていきましょう。

【参考文献】NHKテキストきょうの健康 足のトラブル P60～63



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「**よろず相談窓口**」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。 [詳しくはこちら!▶▶](#)



NEWS & TOPICS



新任医師紹介

中伊豆温泉病院

たかはし としおみ
高橋 秀匡 整形外科

出身大学：徳島大学（2022 年卒）
診療内容：一般整形外科、骨折他手術
外来診療日：毎週木曜日午前中・
第3土曜日午前中

Message

患者さま一人ひとりの痛みや不安にしっかりと誠実に
向き合い、丁寧で分かりやすい説明を心掛けます。地
域の皆様信頼される医療を提供できるよう努めてま
いります。
何かお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

とみなが たくと
富永 拓人 整形外科

出身大学：順天堂大学（2023 年卒）
診療内容：一般整形外科、骨折他手術
外来診療日：毎週火曜日午前中・
第1土曜日午前中

Message

主に一般整形外科疾患および外傷による手術を担当い
たします。急なケガや慢性的な痛みは生活にも影響し
ます。
迅速かつ的確な診断と治療を行うことで、地域の整形
外科診療の充実に貢献してまいります。どうぞよろし
くお願いいたします。



病院・介護の情報共有会

清水厚生病院

6/12 金



近隣の介護施設の職員を招いて「施設で取り組む拘
縮予防のためのポジショニング」というテーマで情報
共有会を開催しました。

当院リハビリテーション科職員による、ベッド上での
介護施設利用者の方々の食事の際の姿勢や、褥瘡予
防につながる体勢保持の方法を、電動ベッドを使用し
た実践形式での研修を行い、参加者からも職場ですぐ
実践でき、業務に活かせる内容でしたとお声をいた
だきました。

当院では定期的に近隣の介護施設様と情報共有会を開催しています。是非ご参加ください。
要望に応じて施設にお伺いして研修会を行うことも可能です。
お気軽にお問い合わせください。

外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。
各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。



遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院

▶ 私たちの活動をご紹介します！

静岡厚生病院

7/4^土

健康増進セミナー

静岡市の札の辻クロスホールで健康増進セミナーを開催しました。松本拓也副院長（リウマチ科）が外反母趾の症状と治療について、古川琢麻産婦人科副医長がプレコンセプションケア（妊娠や出産を考える前から心身の健康を整える取り組み）について話をしました。



清水厚生病院
特別養護老人ホームいはらの里

6/10^水

新採用職員防災訓練

今年度採用の職員を対象に防災訓練を行いました。

講義で防災知識を学んだ後、消火栓の使い方や通報装置の使用方法を確認し、実際に避難経路の確認、放水訓練、消火器訓練を行いました。



介護老人保健施設きよみの里

壁飾り

きよみの里では、利用者様たちと一緒に季節の壁飾りを作っています。6月は、折り紙を使ったアジサイの壁飾りを作りました。

アジサイの細かい花びらや雨粒、カエルやカタツムリなど一つ一つ手作りし、かわいい壁飾りが出来上がりました。



遠州病院

6/11^木

合同企業説明会に参加

アクトシティ浜松で開催されたJOB EXPO2026に出展しました。浜松市と浜松商工会議所が主催した150社以上の企業が参加した高校生向け合同企業説明会。

延べ200名以上の高校生とお話しし、遠州病院のことを知っていただくことができました。



SNS やってます！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェック
してみてください！



減塩食

塩分摂取と高血圧は大きな因果関係があります。高血圧は動脈硬化や心筋梗塞などの原因になります。塩分に頼らず、まずは薄味に慣れることから始め、「酸味」や「香り」、うまみ食材を活用しましょう。



カラダ嬉しいの、

さっぱり塩分ゼロおかず

カロリー
170 kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 12.5g
塩分 0g

調理時間
20 分

料理のPOINT

トマトとお酢の酸味、玉ねぎの香味があり、塩味がなくてもおいしく食べられる減塩メニューです。トマトの酸味が厚揚げがさっぱりと食べられます。トマトはミニトマトにする事や、お好みで分量を調節しても良いです。

——遠州病院 管理栄養士（栄養科長）
吉野 美香



厚揚げとトマトのマリネ

材料（4人分）

- ◆ 厚揚げ …… 300g(1枚半)
- ◆ トマト …… 中1個 (160g)
- ◆ 玉ねぎ …… 1/4個 (60g)
- ◆ さやいんげん …… 30g
- ◆ オリーブ油 …… 大さじ1
- ◆ 酢 …… 1/2カップ
- ◆ 砂糖 …… 小さじ1/2
- ◆ こしょう …… 少々

作り方

- ①厚揚げは熱湯にさっと通して油抜きをし、1.5cm幅に切る。
- ②トマトは1口サイズの角切りにし、玉ねぎは粗くみじん切りにする。
いんげんは熱湯でゆで、7mmの小口切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、厚揚げを並べて両面を焼く。いんげんを加え軽く炒めて、お皿に盛りつける。
- ④トマト、玉ねぎを厚揚げの上に広げてのせて、混ぜ合わせたAの調味料をかける。



トマトのココがスゴイ！

トマトはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。ビタミンCは毛細血管を丈夫に保ち、皮膚・骨・歯の形成を助け、カリウムは塩分の摂取を防いで血圧を下げる効果があります。トマトの赤色の色素は、リコピンというカロテノイド色素でがん予防や免疫力強化に有効と注目されています。

過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください！▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント！農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか？

1 病院 2 JA 3 その他()

Q2 今月号でよかった記事は？

1 表紙 2 特集 3 体操 4 暮らしの医学

5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は？

Q4 ご意見・ご感想

応募方法

01
OR
02

ハガキで応募

ハガキに必要事項を記入してお送りください！

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募！▶▶▶

《締め切り令和8年8月21日(金)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目八
一
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
8月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶▶

