

けやき

医療の原点は思いやり

2026
JULY

38
vol.



- 「急な困った」に寄り添う救急外来
- 熱中症の対策と予防

地域の皆さまの 「急な困った」に寄り添う救急外来



磐田市立総合病院の救急外来は、急な病気やけがで不安を感じた患者さんに、24時間365日対応しています。発熱、腹痛、胸の痛み、息苦しさ、転倒やけがなど、さまざまな症状に対して、医師・看護師・救急救命士・検査技師・放射線技師など多職種が連携し、できるだけ早く安全な医療につなげ、少しでも早く安心を感じていただけるよう努めています。

救急外来では、患者さんの状態を確認し、緊急度に応じて診察の順番を判断しています。そのため受付順とならない場合もありますが、命に関わる病気を見逃さないための大切な仕組みです。

自身で来院できる方も多く受診されています。一方で、突然の胸の痛み、強い息苦しさ、片側の手足が動かしにくい、ろれつが回らない、意識がぼんやりする、強い痛みで動けない、ぐったりして水分が取れない場合などは、無理に自家用車で来院せず、救急車を呼んでください。

「救急車を呼んでよいのか」「今すぐ受診した方がよいのか」

と迷う場面もあると思います。そのような時も、症状を我慢せずに、早めに相談することが大切です。当院救急外来は、地域の皆さまが安心して暮らせるよう、これからも急な体調不良やけがに対応してまいります。



熱中症から身を守るために

～今日からできる予防と、いざという時の対応～

熱中症とは

熱中症は、暑さや湿度の影響で体に熱がこもり、体温調節がうまくできなくなる病気です。屋外だけでなく、家の中や夜間にも起こります。特に高齢者や小さなお子さん、持病のある方は注意が必要です。



暑さ&湿度



熱がこもる



体温調整ができない

症状

症状は、めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗、頭痛、吐き気、体のだるさなどです。重くなると、意識がぼんやりする、呼びかけへの反応がおかしい、自分で水分が飲めない、けいれんするといった危険な状態になります。

●熱中症 症状一覧

- めまい
- 大量の汗
- 体のだるさ
- 立ちくらみ
- 頭痛
- こむら返り
- 吐き気

★2つ以上当てはまると熱中症の危険性大

予防

予防で大切なのは、「暑さを我慢せずエアコンを使うこと」です。室内でも熱中症は起こります。暑い日は早めに冷房を使い、風通しをよくしましょう。次に、「のどが渇く前に水分をとること」です。汗を多くかく時は、水分だけでなく塩分も必要です。

- 室温を26～28℃に保ちましょう。
- 扇風機やサーキュレーターを併用するのもおすすめです。



水分補給のポイント

水分補給では、飲み物の選び方も大切です。熱中症が疑われる時や大量に汗をかいた時は、経口補水液が適しています。スポーツドリンクは飲みやすい一方で、経口補水液と比べると塩分が少なく、糖分が多めです。そのため、汗をたくさんかいた時にはスポーツドリンクだけでは塩分補給が不十分になることがあります。水やお茶だけを大量に飲むことも、体内の塩分が薄まる原因になるため注意が必要です。

普段の予防では、水やお茶に加えて、食事、味噌汁、梅昆布茶などから塩分をとることも有効です。ただし、心不全や腎臓病、高血圧などで水分・塩分制限がある方は、主治医に相談してください。

●飲み物の塩分・糖分の目安

イメージ図

経口補水液	塩分	多
	糖分	少
スポーツ飲料	塩分	少
	糖分	多
水・お茶	塩分	無
	糖分	無



野外での対策といざという時の対応

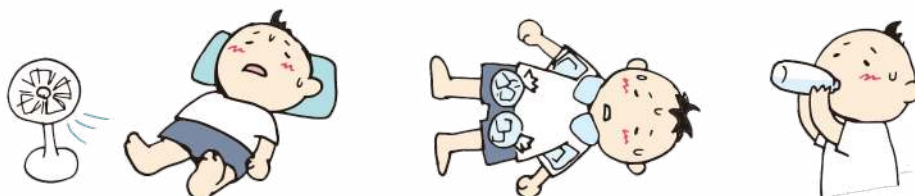
～野外での備えと、熱中症かもと思ったら～

野外での対策

- ①屋外作業や運動をする場合は、暑い時間帯を避け、こまめに休憩しましょう。
できれば一人で作業せず、家族や仲間と声をかけ合うことも大切です。
- ②睡眠不足や前日の飲酒も熱中症のリスクになります。暑い場所で活動する予定がある日は、前日から体調を整えましょう。
- ③朝食と水分をしっかりとって出かけましょう。

熱中症かも？どうしたらいい？

熱中症が疑われたら、まず涼しい場所へ移動します。衣服をゆるめ、首・わきの下・足の付け根を冷やしてください。
水分が飲める場合は、少しずつ補給しましょう。



チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉のこむら返り・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識朦朧・けいれん・手足の運動障害・高体温

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら…。
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

チェック2

呼びかけに応えますか？

救急車を呼ぶ



救急車を呼ぶタイミング

一方で、「意識がおかしい、水分が飲めない、症状がよくなりません」場合は、すぐに医療機関を受診してください。呼びかけに反応しない、けいれんしている場合は、ためらわずに119番通報してください。

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

はい 大量に汗をかいている場合は、
塩分の入った飲料水や
経口補水液がよいでしょう

水分・塩分を補給する

手足や首、脇の下、太腿の
付け根等を冷やしましょう。

スポーツや激しい作業等によって起こる熱中症の場合は、冷たい水をホースでかける等の冷却法も有効です

チェック4

症状がよくなりましたか？

すみやかに医療機関へ

はい
そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

先生からのひとこと

熱中症は、早めの予防と対応で防げる病気です。家族や近所の方とも声をかけ合い、安全に夏を過ごしましょう。



救命救急センター長

いち たに しん いち
一谷 真一

看護師目線の熱中症対策

夏になると、多くの患者さんが熱中症で救急外来を受診されます。中には重症化して命に関わるケースもあります。熱中症にならないためには日頃の予防が大切です。救急外来に

勤務する看護師の視点から熱中症予防についてお伝えします。

1 なぜ熱中症になるの？

私たちの体は汗をかくことで体温を下げています。水分不足で汗が出なくなると、急激に体温が上昇し、熱中症に繋がります。



2 年齢や環境によってリスクが異なります

- ①高齢の方は室内
- ②労働世代は屋外作業や空調のない環境下
- ③学生はスポーツ中



3 熱中症の症状

軽症 あくび、めまい、こむら返りなど
中等症 頭痛、だるさ、吐き気、ふらつきなど
重症 意識障害やけいれんなど

4 日頃からの予防

バランスのよい食事
 意識的な水分補給(特に高齢の方にはご家族も気にかけてみましょう)
 エアコン、除湿機能の積極的な使用
 十分な睡眠と休養

5 運動中の予防

運動中には一層の注意が必要です。30分ごとにコップ1杯の水分補給。スポーツドリンク、経口補水液を活用してください。尿の色が濃い場合は水分不足のサイン「黄色信号」です。汗をかかなくなったら「赤信号」涼しいところでこまめに休憩をとり、「無理をしない」ことが重要。



6 症状が出たときは

軽症であれば、エアコンがきいた涼しい環境で安静にし、水分補給を首・脇・足の付け根・手のひらなどを冷却材等で冷やしましょう。改善しない場合・歩行できない・水分がとれない場合は直ちに病院を受診。意識がない場合は迷わず救急車を呼んでください。

最近ではニュースやアプリで「暑さ指数(熱中症指数)」を簡単に確認できます。日頃から数値をチェックし、意識的に対策を講じることで、最近の異常な暑さを乗り切りましょう。



救命救急病棟

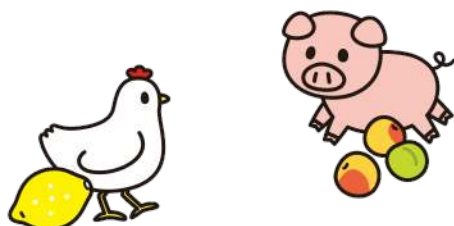
たま ざわ

玉澤 看護師

熱中症に役立つ食材の紹介

熱中症予防には、水分ミネラル補給だけでなくバランスよく食べることや朝ごはんをきちんと食べるといった基本的な食生活も大切です。意識して取り入れたい栄養素は、ビタミンB群とクエン酸です。ビタミンB群は、エネルギー代謝を助け、疲労回復に役立ちます。ビタミンB₁は特に豚肉やウナギなどに、B₆は鶏肉やカツオなどに多く含まれます。またクエン酸も

疲労回復に関わる他、ミネラルの吸収を促す効果があり、梅干しやレモンなどに多く含まれています。「豚×梅干」や「鶏×レモン」は味・栄養ともに相性のよいオススメな組み合わせです。裏表紙に両方の栄養素が摂れるレシピを載せましたのでぜひ作ってみてください。



栄養管理室

と づ か

戸塚 栄養士

看護部理念

当院の基本理念である「医療の原点は思いやり」に基づき、地域の皆さまに信頼される安全で質の高い看護を提供します

看護部長あいさつ

令和8年4月1日付で看護部長を拝命し、着任から3か月が経ちました。磐田市立総合病院は「医療の原点は思いやり」を理念に、地域の皆様に信頼される医療を提供してきました。看護部でもこの理念を大切に、安全で安心できる看護の実践に努めています。

通院や入院は、患者さんやご家族にとって大きな負担となる出来事です。だからこそ、もっとも身近な存在である看護職が皆様の想いに耳を傾け、希望に沿ったケアを届けることが重要だと感じています。また、多職種チームの要として、患者さんと専門スタッフをつなぐ役割も担っています。今後も地域連携の強化や医療DXの推進、人材育成に取り組み、地域の皆様により一層信頼される病院づくりに貢献してまいります。

看護部長

あきもと みさえ
秋元 美佐枝



看護部紹介

～専門性を磨き、挑戦し続ける～



手術センター なかむら 看護師
中村 看護師

私たちは麻酔科医、薬剤師、手術室看護師からなる専門チームとして活動しています。



周産期母子医療センター アドバンス助産師 すずき 鈴木 助産師

産科・小児科・麻酔科・看護部が密に連携し、専門的で質の高いケアを提供する高度な周産期医療チームです。



外来 すずき 鈴木 看護師

患者さんにご家族をチームの一員と捉え、QOL(生活の質)の維持向上を目指す「チーム医療」を実践しています。

院内日記

磐田市立総合病院ニュース

サイエンスフェスタ2026 inららぽーと磐田開催

当院は6月7日(日)ららぽーと磐田で開催されたサイエンスフェスタ2026 inららぽーと磐田に参加しました。

薬剤師、看護師、臨床検査技師、放射線技師、臨床工学技士がそれぞれ体験ブースを設置し、職種を代表する機器などを持ち寄り市民の方への医療体験の場を提供しました。

初めて人工呼吸器に触れる子。真剣な表情で顕微鏡をのぞく子。葉に見立てたラムネを分包する子。赤ちゃん人形を優しく抱っこする子。放射線物質を発見した子。医療の仕事を体験しながら、「なぜだろう?」「やってみたい!」をたくさん見つけてもらえたようです。



市民公開講座を開催しました

今回のテーマは「生きること」と「最期」について。

「もっと自分のために生きればよかった」「友人に連絡しておけばよかった」そんな言葉が紹介され、人生のあり方について考えさせられる時間となりました。

また、診療の現場でふと投げかけられる“ドアノブクエスチョン”にも触れ、患者さんの本当の想いに向き合う大切さを学びました。

医療が進歩する一方で、「最期は自分らしくありたい」という願い。改めて、「今をどう生きるか」を考えるきっかけの場となりました。



iwatagram

インスタグラム配信中



当院のインスタグラムにて様々な情報を発信しています!
フォローやいいね!で応援してください!



詳細はQRコードもしくは「磐田市立総合病院 インスタグラム」で検索!





総量 (1人分あたり)

エネルギー 290kcal たんぱく質 18.1g

糖質 51.6g 脂質 3.2g

食塩相当量 2.5g

材料(2人分)

・そうめん 3束(乾麺150g)

【具】

・ささみ 2本 ・レモンスライス 4枚

・きゅうり 1本(千切り)

【つゆ…よく混ぜて冷やしておく】

・白だし 大さじ2

・鶏ガラスープのもと 小さじ1

・レモン果汁 小さじ2 ・水 250ml

・ごま油 小さじ1 ※お好みで黒こしょう

キンキンに冷やしてさっぱり食べたい
一品です。汁を残すようにすると
表記より1.2gほど減塩できます。



作り方



鶏レモンそうめん

- ① ささみは耐熱容器に並べ、大さじ1の水をふりかけラップをして2〜3分加熱。火が通ったらほぐして冷ましておく。
- ② そうめんは表示時間どおりに茹で、冷水でよく洗う。
- ③ 器に水気をきったそうめんを盛り、つゆを注ぎ、具を並べたら完成。



大人用紙おむつ・各種介護用品等製造および販売等

医療・健康・福祉に関わる総合企業として、一人ひとりの気持ちに寄り添ったものづくりやサービスの提供を通して社会に貢献していきます。 **株式会社 光 洋** TEL:045-556-5115(代)

おいしい「！」がある

pokka Sapporo

※広告内容に関する一切の責任は広告主に帰属し、取扱商品等については、磐田市立総合病院が必ずしも推奨するものではありません。

病院からの
お知らせ

お支払い
状況確認

医療費
自動決済

予約状況
確認

待ち人数
表示

磐田市立総合病院ではスマホアプリ(ポケメド)が便利です。

ポケメドをスマホに登録しましょう...

- ① スマホが診察券として使えます(家族の分もOK)
 - ② 次回診察日が確認できます
 - ③ 前々日と当日の朝に診察のお知らせが来ます
 - ④ 診察の順番が確認でき、診察時間が近くなると通知が来ます
 - ⑤ クレジットカードを登録することで、会計時間を待つ必要がなくなります
 - ⑥ 診療費がスマホで確認できます(病院で紙の明細書を発行することも可能です)
- 今後もさまざまな便利な機能が追加される予定ですので、是非ご利用ください。



磐田市立総合病院

〒438-8550 静岡県磐田市大久保51-2番地3

TEL:0538-38-5000 FAX:0538-38-5050

<https://www.hospital.iwata.shizuoka.jp>



過去の「けやき」
はこちら



インスタグラム
はこちら



フェイスブック
はこちら