

あおやぎ

No.302
2025年7月



職員提供

健康指導シリーズ第11回

熱中症の予防について ②③

「看護の日」のお知らせ ④⑤

あおやぎ祭り2025開催案内 ⑤

外来診療案内 ⑥

県立中央病院の理念と方向性

〈理念〉

県民の健康と生命を支える安心と信頼の医療

- ・患者の権利と意思を尊重し、高度で良質、適正な患者中心の医療を提供します。
- ・医療従事者としての倫理綱領を守ります。
- ・最適ながん医療と生活習慣病対策を推進します。
- ・信頼される救急医療を提供します。
- ・地域医療、福祉との連携をします。
- ・将来を担う医療人の教育、育成を行います。
- ・公共性に配慮した健全な病院経営を目指します。



熱中症の予防について

救急科 科長 佐藤精司

熱中症とは、高温多湿の環境下で体温調節がうまく機能しなくなり、体に悪影響を及ぼす症状のことを指します。熱中症は労作性と非労作性(日常生活の中で起きる)に分けることができます。労作性熱中症は暑熱環境下での運動、作業中などという状況から大部分は診断可能です。しかし、非労作性熱中症は医療機関への搬送時には時間も長く経過している場合も多く、高体温が原因なのか感染症などによる結果なのか鑑別が難しい場合もあります。労作性の特徴としては若年～中年で健康な人、圧倒的に男性が多くなっています。非労作性は高齢者に多く男女差はありませんが、心疾患や糖尿病、となる例が多いという特徴もあります。しと命に関わる危険性があります。



熱中症の主な原因として、以下のようなものが挙げられます。

- 1 気温の上昇：特に湿度が高いと汗の蒸発が阻害され、体温調節が難しくなります。
- 2 長時間の屋外活動：直射日光の下で長時間過ごすと、体内の水分と塩分が失われます。
- 3 水分不足：適切な水分補給ができないと、体温調節機能が低下します。
- 4 高齢者や子供、持病のある人：体温調節機能が弱い人ほど、熱中症にかかりやすくなります。

熱中症の症状は段階的に進行します。初期の段階では比較的軽度ですが、進行すると深刻な状態になります。軽症の場合は、めまいや失神(立ちくらみ)、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のけいれん(こむら返り)、気分不良など。中等症では、頭痛、全身のだるさ、吐き気や嘔吐、集中力や判断力の低下など。重症では、意識障害(ぼんやりする、反応が鈍い、けいれんしている)、高熱(39度以上になることも)、呼吸の異常や血圧低下、皮膚の乾燥(汗をかかなくなる)などの症状が現れます。

熱中症を予防する方法はあるのでしょうか。熱中症は事前に予防策を講じることで防ぐことができます。以下のようなものが挙げられます。

- 1 こまめな水分補給：のどが渇く前に、定期的に水分を摂取することが重要です。経口補水液、スポーツドリンクなどで水分だけでなく塩分も補給する必要があります。
- 2 適切な服装：通気性の良い服の着用、帽子をかぶることなどで直射日光を避けられます。
- 3 暑さ対策：エアコンや扇風機を適切に使用し、室内の温度を快適に保ちましょう。
- 4 適度な休憩：炎天下での作業や運動はこまめに休憩をはさみ、体を冷やす時間を設けることが大切です。
- 5 日陰や涼しい場所の活用：屋外で活動する際は、日陰で休む習慣をつけましょう。

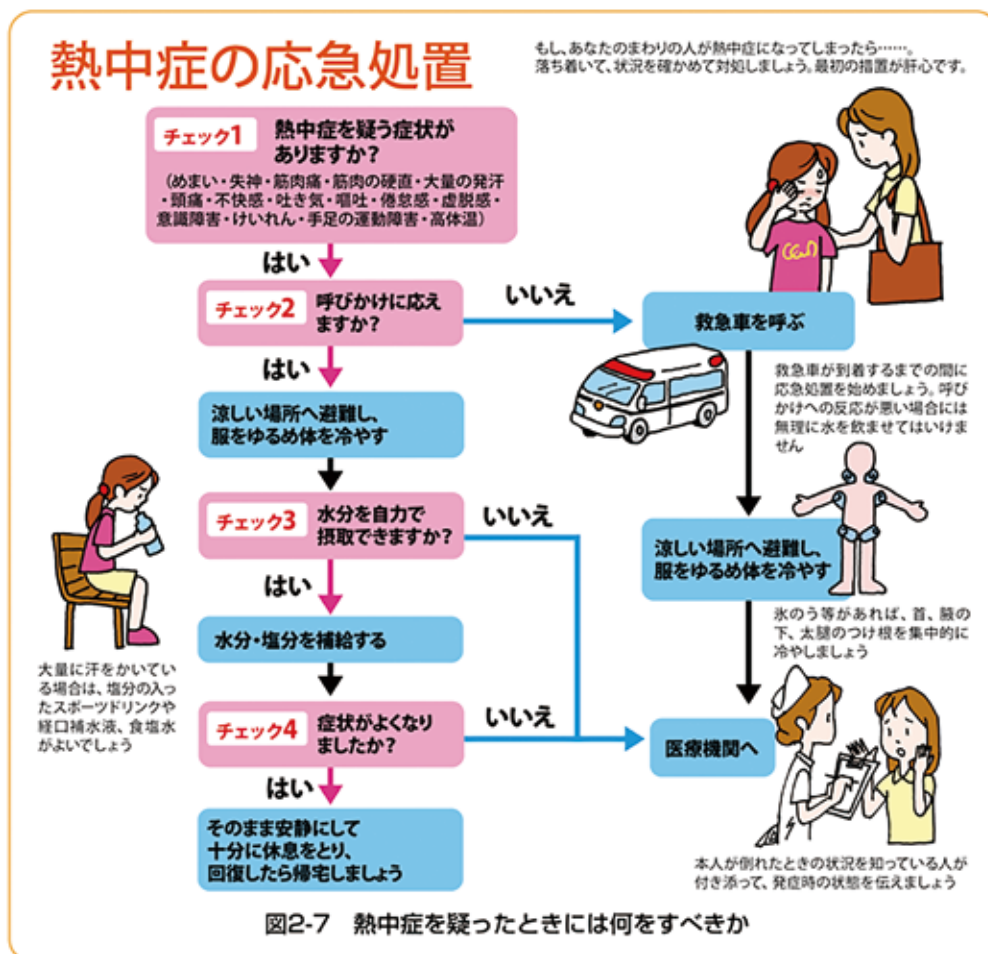
もし熱中症になってしまったらどうすればよいのでしょうか。万が一熱中症になってしまった場合は、速やかに以下の対応を行いましょう。

- 1 涼しい場所へ移動する（エアコンの効いた室内や日陰）
- 2 衣服をゆるめ、体を冷やす（首、脇の下、足の付け根を冷やすと効果的）
- 3 水分と塩分を補給する（意識がある場合）
- 4 意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ（119番通報）

誰もが過去に軽度の熱中症におちいった経験はあると思います。大部分の方はそれを自分自身で早期に察知して、暑熱環境下から逃避し、休憩をとり、水分補給をするなどして自己治療をしてきたと思われます。これらの行動をとっても症状が改善しない場合は医療機関を受診する必要があります。また意識障害やけいれんを認めた場合には救急車を要請し、医療機関での早期診断、早期治療へとつなげる必要があります。

熱中症は、誰にでも起こりうる危険な症状ですが、適切な予防をすることで発症を防ぐことが可能です。暑い季節には水分・塩分補給を意識し、無理な運動や屋外活動を避けることが重要です。万が一症状が出た場合は、早めの対応を心掛けてください。

最後になりますが、現在、国も熱中症対策の普及・啓発活動に力を入れています。厚生労働省では、熱中症予防を広く国民に呼びかけることを目的として、熱中症予防のポイントなどをまとめたリーフレットを作成しています。環境省では、令和3年4月から、熱中症予防に関する情報「熱中症警戒アラート」を新たに全国で開始しました。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等、熱中症の予防行動を前もってとることも可能になっています。それぞれ環境省、厚生労働省のホームページなどから情報を得ることができますので、熱中症対策としてうまく活用することをおすすめします。



「看護の日」を終えて

看護部 自治会会長 兼子奈津子

今年の「看護の日」イベントでは、「伸ばそう健康寿命ーいつまでも生き生きと自分らしく」をテーマに掲げ、災害時の備えや心身の健康維持に関するさまざまな取り組みを行いました。面会制限が続く中で開催となりましたが、総務課の協力による院内アナウンスやチラシ配布による呼びかけが奏功し、137名もの方々にご来場いただくことができました。院内の各部署の協力により、多くの皆様にご参加いただくことができ深く感謝申し上げます。

毎年好評の 骨密度測定と肌年齢測定



「気を付けることを丁寧に説明してもらえた」といった声が寄せられ中高年を中心に健康への意識の高さが伺えました。肌年齢測定コーナーでも自身の状態を知る機会となり、またスキンケアのサンプルも好評でした。



災害時にあてないために 非常時に備える防災グッズ



簡易トイレや非常食など基本的な物品に加え、アレルギーを持っている方への情報や常用薬の準備など看護の視点を取り入れ工夫を凝らして展示しました。「たくさんのグッズがあり自分に合うもの考えるきっかけになった」とそれぞれ適した防災対策を考える良い機会となりました。



専門・認定看護師からの 災害時に役立つ情報



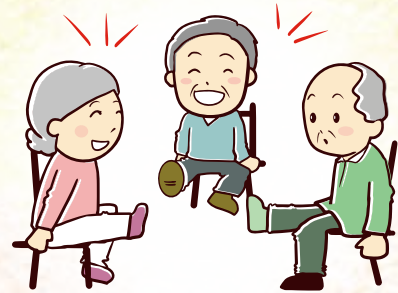
災害時の医療的ケアの工夫や、高齢者・要配慮者への配慮のポイントや感染対策など、実践的かつ現場で役立つ情報が丁寧にまとめられていました。一般の来場者だけでなく、医療従事者も興味深く観覧していました。



座ったままでもできる 花笠体操



いつでも気軽に高齢者や
避難スペースでも無理なく
出来る運動です。転倒予防や
体を動かすことで気分転換にも
つながります。
座ったままでも、
「じんわりと汗が出てきて、
体がぼかぼかしてきた」と感想が
寄せられ運動の効果を
実感されて
いました。



職員のおこさんの絵の展示

「おしごとがんばって」という仕事へのエールが込めら
れた作品もあり、訪れた方々の心を和ませ会場を明るく彩りました。



第7回 あおやぎ祭り2025の開催について

あおやぎ祭り実行委員会

当院において「第7回あおやぎ祭り2025」を開催します。

このお祭りは、次のことを目的として、今年で7回目の開催となります。

- ・地域や住民の方々に開かれた病院づくりを推進すること。
- ・入院されている患者さんの元気づけを図ること。
- ・より良い職場環境づくりを推進すること。

お祭りでは、ドクターヘリの見学会、ロビー会場での演奏や踊りのイベント、各種出店、病院の特性を活かし
た各種健康チェックや体験コーナーなどを開催する予定です。お問い合わせの上、ぜひお気軽に御来場ください。



【日時】 令和7年9月28日（日） 10時～15時

【場所】 山形県立中央病院 1階総合受付前ロビー、2階講堂 ほか

ブ ロ ッ ク	診療科	診療曜日					ブ ロ ッ ク	診療科	診療曜日				
		月	火	水	木	金			月	火	水	木	金
A	内科	●	●	●	●	●	D	産婦人科 (産科)	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	呼吸器内科	△	FAX 予約のみ	△	△	FAX 予約のみ		産婦人科 (婦人科)	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ
	血液内科	△	△	△	●	△		頭頸部・ 耳鼻咽喉科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	糖尿病・ 内分泌内科	△	△	●	△	△	E	小児科 新生児内科	●	●	●	●	●
	循環器内科	●	●	●	●	●		小児外科	△	● 午後のみ	△	△	●
	消化器内科	●	●	●	●	●		皮膚科	●	●	●	●	●
B	整形外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	△	F	形成外科	●	△	●	△	●
	眼科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状 10時30分まで	● 要紹介状		外科	●	●	●	●	●
	歯科口腔外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ		呼吸器外科	△	FAX 予約のみ	△	△	FAX 予約のみ
C	脳神経外科	●	●	●	●	●		乳腺外科	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	△	FAX 予約のみ
	泌尿器科	FAX 予約のみ	△	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ	FAX 予約のみ		心臓血管外科	△	●	△	△	●
	心療内科	△	△	△	△	△		緩和医療科	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状	● 要紹介状
	脳神経内科	△	●	△	△	●		放射線科	●	●	●	●	●

当院を受診する時は

◎初めて受診される方

- ・総合受付（初来院受付）に診察申込書、問診票及び紹介状（紹介状をお持ちの方）を提出のうえ、受付してください。
- ・総合窓口受付開始時間までは番号札をとってお待ちください。

◎再来の方

- ・予約の有無に関わらず、再来受付機で受付してください。
- ・再来受付機は、午前7時30分からご利用になれます。

◎保険証または保険証利用登録の済んだマイナンバー

カードのご提示がないと全額自己負担になります。マイナンバーカードをご利用の際は、顔認証付きカードリーダーへの登録操作が必要になります。

◎「お薬手帳」をお持ちの方はご持参ください。

紹介型外来について

現在、当院においては、一部診療科の外来診療の初診について、紹介型外来または完全予約制（かかりつけ医からのFAX予約）による医療提供を実施しております。

● 初めの方・予約の方は受診できます。

△ 予約のある方のみ受診できます。

要紹介状

眼科、産科、頭頸部・耳鼻咽喉科、緩和医療科

FAX 予約のみ

呼吸器内科（火・金）、整形外科、歯科口腔外科、泌尿器科、婦人科、呼吸器外科、乳腺外科

※内科の火曜・金曜日は症状によっては受付をお断りする場合があります。

非紹介患者初診加算料及び再診加算料について

他の保険医療機関からの紹介がなく、直接当院へ来院された患者さんは、初診に係る費用「非紹介患者初診加算料」として7,700円（税込）をいただいております。また、当院から他医療機関（大病院を除く）への紹介の申し出後に、当院を受診した患者さんからは「再診加算料」として、3,300円（税込）をいただいております。ただし、助産にかかる療養費等の場合は、非課税となります。

※緊急入院等の場合は除きます。

再来患者さんからの電話予約及び予約変更については、患者サポートセンターで受付けております。

「かかりつけの先生」からのFAX予約も受付けております。

TEL 023-685-2620（13時から16時）
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

FAX 023-685-2606
（平日／8時30分から18時 土曜／8時30分から14時30分）