

わかば

主な記事

「熱中症」を正しく知り、予防と対策を・・・／転ばぬ先の知恵
私の湘南ウォーキング／明治いきいきサポートセンター通信／お知らせ

県道43号線を北から藤沢駅に向かう途中の、舟地藏公園をぬけて大庭大橋（大庭城下）の側に、藤沢ではめずらしい田畑の風景が広がっています。田んぼの側溝の流れに元気な小鮒・どじょう・メダカなどがたくさん泳いでいて、親子連れが網を手に遊んでいます。その畑の一角に、毎年夏の訪れを告げるように立葵が、今年も青空に向かって元気よくすくっと立ち上がっています。一番上の部分が咲き終わると暑い夏が待っています。今回からライフタウ

ン在住の中川則子さんです。
(作者 中川則子／企画 宮原青子)



「ときのわすれもの」く住むまちの風景く

タイトル 『立葵（タチアオイ）』

特定医療法人社団若林会

● 基本理念

地域の人々とともに歩み健康を守り
良質な医療と介護を提供します

● 基本方針

いつでも受けられる医療と介護
包括的な医療と介護

地域に出る医療と介護
納得すく医療と介護

◆ 湘南わかばグループ

湘南中央病院 / 介護老人保健施設 湘南わかば苑 / わかば訪問看護ステーション
若林会居宅介護支援事業所 / 藤沢市明治いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）

7月になりました。今年の夏も気温が高くなる見込みだそうです。暑さが続くと熱中症で救急搬送される方が急増します。熱中症は最悪の場合、命に関わりますが、正しい知識があれば防げる病気です。自分や大切な家族を守るためのポイントを解説します。

◆ 熱中症はなぜ起こる？

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節ができなくなり、体内に熱がこもってしまう状態の総称です。要因は主に3つあります。

- ① 環境：高温、多湿、風が弱い、日差しが強いなど
- ② 身体：高齢者や乳幼児、肥満、持病（糖尿病や精神疾患など）、低栄養、寝不足や二日酔いなどの体調不良
- ③ 行動：激しい運動、長時間の屋外作業、慣れない暑さの中での活動、水分補給を怠るなど

◆ 熱中症で見られる症状と応急手当など・・・

「おかしい」と感じたら、すぐに対処が必要です。下図を参照してください。

熱中症の重症度別症状

Ⅰ度 軽症	Ⅱ度 中等症	Ⅲ度 重症
立ちくらみ 筋肉のこむら返り 	頭痛 吐き気 倦怠感 	意識障害 けいれん 高体温 

応急手当の基本と注意点

涼しい場所へ避難



風通しの良い
日陰や室内へ

体を冷やす



首の横・脇の下・
太ももの付け根を
保冷剤で冷やす

水分・塩分補給



経口補水液など
を飲ませる

ポイント！

無理に飲ませない
(誤嚥のリスク)

Ⅲ度の疑いがある場合は、
むやみに動かさない

受診・救急車の目安



医療機関を受診！

- ・症状が改善しない
- ・吐き気が強く水が飲めない
- ・ひどい倦怠感・頭痛



すぐに救急車！

- ・返答がおかしい・意識がない
- ・自力で水が飲めない
- ・全身のけいれん

◆ 予防と対策

熱中症は、気温だけでなく湿度が重要です。「暑さ指数（WBGT）」をチェックしましょう。指数28では厳重警戒、31以上では運動中止の目安となります。こまめな水分・塩分補給も必要です。喉が渇く前に飲みましょう。喉の渇きを感じたときには、すでに脱水が始まっている可能性があります。エアコンを我慢する「節電」よりも、「健康」「いのち」を優先しましょう。外出時は日傘や帽子を忘れずに。

特に高齢者の方は「室内での熱中症」への警戒を強めてください。救急搬送される方の約4割は、住居内（自宅）で発症しています。特に夜間、就寝中に室温が上がり、気づかいうちに脱水が進むケースが少なくありません。高齢の方は喉の渇きや暑さを感じにくくなっている場合があります。「自分は大丈夫！」という過信を捨て、周囲の方も積極的に声をかけ合うことが、大切な命を守ることに繋がります。



転ばぬ先の知恵

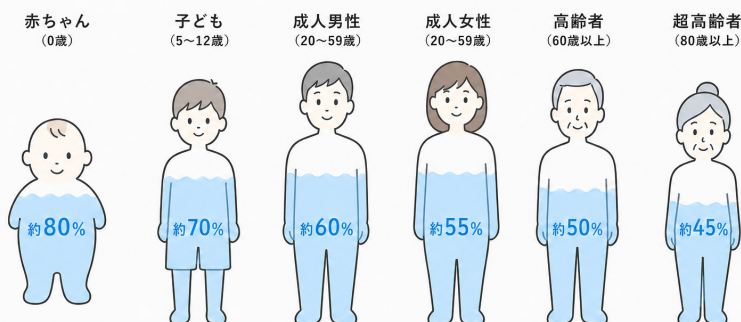
防ごう転倒
～脱水症編～

脱水症状が起こる原因って？

熱中症の症状の一つに脱水症があります。体調不良などにより飲食量が減少し体内に入ってくる水分量が減少したり、スポーツや夏場の暑さによる発汗、下痢、嘔吐、多尿などで体外へ出ていく水分量が増加したりした場合に起こります。

特に、高齢になると体内の水分量が少なくなる為、脱水症になりやすい傾向があります。喉が渇いていなくても、夏場は特に意識して水分を摂る必要があります。また、立ち眩み・めまいで転倒の要因の一つにもなります。

各世代の体内水分量



脱水の症状

おしっこの回数が減った。おしっこの黄色みが濃くなった。これらの症状も脱水の可能性があるので注意してください。

尿の色チェック

とても良好	無色に近い・薄い黄色 水分補給十分
良好	薄いレモン色 健康的な状態
注意	透明な黄色 もう少し水分を
脱水気味	オレンジ色・琥珀色 水分不足気味
脱水症状の疑い	濃いオレンジ色 水分補給が必要
重度の脱水	茶色・濃い色 医療機関を受診

脱水を予防しよう！上手な水分補給のタイミング



水分補給には、水、麦茶 又は、スポーツドリンク・経口補水液 (注) 等があります



(注)

心不全や腎不全の診断を受けている方、糖尿病等で食事や水分摂取に制限指示がある方は、水や経口補水液、スポーツドリンクの飲水を制限されている場合があります。主治医の指示に従い飲水を行って下さい。

次回 防ごう転倒 ～骨折編～

医療安全小委員会 転倒・転落チーム



5年前、不整脈（心房細動）にてカテーテル手術を受けて以来、山登りも車の遠乗りもできなくなった私は、自宅から5キロ前後のドア・ツー・ドア・ウォークを専らとしてきました。もちろんすべて自力とはいえ、江ノ島電鉄（江ノ電）、湘南モノレールや、時には路線バスも折り込んでのことです。

そして、この5年間で、私なりの5つのウォーキング・ルートができました。鎌倉西部の地図で示します。◎印は私の出発地点です。



週に1、2回、1回2～3時間をかけて、休憩スポットを辿っていきます。そして「これは！」という風景は、必ずデジカメに残してきました。おかげで2千枚近いアルバムができました。今回はその中で私の気に入ったものを、7つのシーンに分けてお見せしたいと思います。

次号に続く

「わかば編集委員会」より

この文章と写真は、2025年の「^{ひうち}燧」に今井先生がご投稿されたものです。「^{ひうち}燧」とは、今井先生がご卒業された香川県観音寺市にある、観音寺第一高等学校の卒業生がつくる同窓会の東京支部の年会誌です。（創刊50号となります）

今回、今井先生ご本人と「^{ひうち}燧」編集部のご許可を得て、当健康ニュース「わかば」に転載することとなりました。ご愛読ください。

明治いきいきサポートセンター通信

◎「フレイル」って何?◎

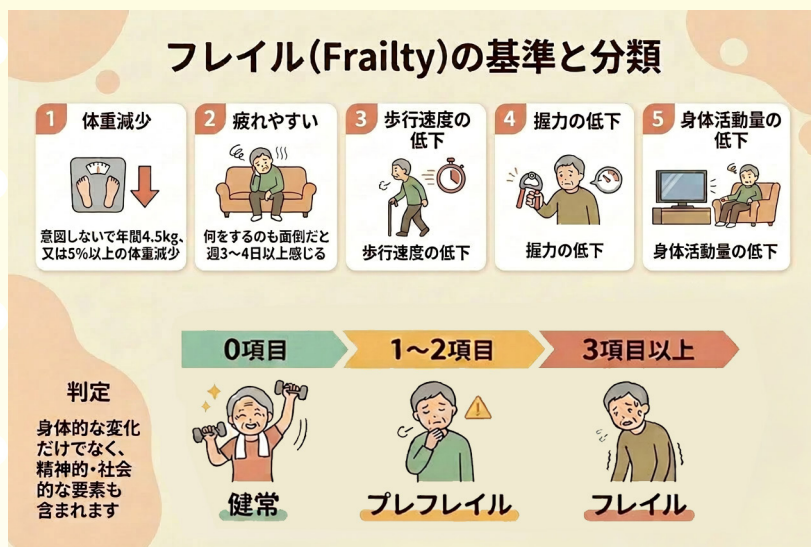
ここ最近「フレイル」という言葉を耳にするようになりました。簡単に言うとフレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」のこととされています。高齢者のフレイルは、生活全般に影響を与えて、さまざまな病気を引き落とす危険性があります。そしてフレイルは、早く対応をすれば元の健常な状況に戻る可能性があると言われてもいます。

今回は、そのようなフレイルについてお話をします。

○フレイルの基準

様々なものがありますが、ここではFriedが提唱した基準を図にしてみました。参照してください。

図の中の5項目のうち、3項目以上該当するとフレイル、1～2項目の場合はフレイルの前段階であるプレフレイルと判断されます。このような身体的な変化だけでなく、精神的な変化や社会的なものも含まれます。



○フレイル状態

フレイル状態になると、死亡率の上昇、身体機能の低下が起きます。さらに何らかの病気にかかりやすくなったり、ストレスに弱い状態になります。以前であれば風邪をひいても、風邪をひいたことを自覚し、数日で完治していたことが、フレイルの状態になると自覚が乏しく元気だと思って転倒、骨折につながったり、こじらせてしまったりとする可能性があります。

○フレイルの予防

フレイルは身体・心・社会性・口腔といったことがありますが、今回は身体についてお話をします。筋力やバランスの低下、関節痛等で転びやすくなったり、歩行速度の低下、体力低下、疲労を感じやすい、内臓機能の低下により風邪や病気にかかりやすいということが具体的にあります。



自分が身体的なフレイルかどうかを知る簡単な方法として「指輪っかテスト」があります。これは、筋力量の減少を簡単にチェックできる方法です。

やり方は、両手の親指同士と人差し指同士を結んで輪っかをつくり、利き足と反対側の足のふくらはぎの最も太いを囲みます。囲み具合によって判ります。

まず、自身の身体でやってみましょう。

明治いきいきサポートセンター 田代 真樹

藤沢市明治いきいきサポートセンター（地域包括支援センター）

藤沢市辻堂神台2-2-1 アイクロス湘南2階

電話 0466 (35) 2811 Fax 0466 (35) 2875



◆ 7月の外来診療担当表 ◆

専 門 外 来

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内分泌 (糖尿病)	午前 午後	酒井 (午前) 予約 (午後) 予約	酒井 (午後) 予約				酒井 (午前) 予約 (第3,4)
呼吸器 内科	午前	福崎 予約					
肛門 外科	午後	松崎					
皮膚科	午後	山崎			猪股	新井	
神 経 内 科	午前 午後					松川 予約	
リハ ビリ科	午後		笠原 内藤 予約 (隔週)				
緩和 ケア 内科	午前	福崎 予約				片町 予約	
禁煙 外来	午前		望月 予約		望月 予約		
なんでも外来	午後	岡 予約	岡 予約				

受付時間	午前 8:30 ~ 11:30 ※再診受付 午前8:00 ~ 午後 1:30 ~ 4:30
診療時間	午前 9:00 ~ 午後 2:00 ~
休 診	水曜午後、土曜午後、日曜日・祝日

※医師の都合等により休診・代診となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

一 般 外 来

2026.7.1 現在

	午前・午後	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	小川 一般 循環器	小川 一般 循環器	新城 一般	岡 一般 神経内科	村川 一般	岡 第1・3・5 新城 第2・4
		岡 一般 神経内科	岡 一般 神経内科	岡田 一般 循環器	永渕 一般	永渕 一般	永渕 第1・3・5 岡田 第2・4
		-	岡田 一般・循環器 第2・4	秦 総合内科 消化器	-	秦 総合内科 消化器	-
	午後	奥脇(裕) 一般 消化器	-	-	小川 一般 循環器	新城 一般	-
		岡田 一般 循環器	永渕 一般	-	-	-	-
	午前	呉	池田(清)	呉	-	松崎	松崎
外 科	午後	松崎 一般・肛門	-	-	-	池田(清)	-
		藤井	-	-	-	-	-
	午前	宇都	野口	-	宇都	-	-
整 形 外 科	午前	池田(全) 一部予約	隅山	池田(全) 一部予約	山本	中島(大)	野口
		今井	-	横山	今井	岩倉	宇都 第1・3・5 立岩 第2・4
	午後	立岩	隅山	-	池田(全) 一部予約	岩倉	-
		-	-	-	横山	持田	-
泌 尿 器 科	午前	多田	多田	多田	多田	多田	多田 第1・3・5 刈部 第2・4
	午後	-	多田	-	-	-	-

休診のご案内

誠に勝手ながら、電子カルテ導入に伴う準備作業のため、
下記の日時の外来診療を休診とさせていただきます

8月1日(土) 午前

8月3日(月) 終日

8月4日(火) より
予約診療を開始します

待ち時間の短縮を目的として、予約診療を開始します。
なお、これまで通り予約のない患者さんも診療いたします。
(一部専門外来以外)

まんまさちこ 展

湘南中央病院
今月の外来ギャラリー



311 東日本大震災から海の漂流物で震災が風化しないよう、
作品を作り続けています。海の漂流物の作品と藤沢市の『平和の輪』
『ここであらう』、明治市民センターの夏休みの
小学生のイベント路上アート作品などを展示しています。

展示期間 (2026年7月~9月)