

和

なごみ



7月号

健康特集

家の中で起こる「熱中症」

暑さ対策をして睡眠不足を解消しましょう！ 睡眠不足は認知症になりやすいかも！?

三和クリニック 院長 豊國剛大

暑い日が続いていますね。熱帯夜で寝苦しく、睡眠不足になっている人もいます。

季節の移り変わりとともに私たちの睡眠時間も変化するのをご存知でしょうか？夏は睡眠時間が短くなり、冬は長くなるという傾向があるようです。ある調査では、夏は冬に比べて睡眠時間が40分ほど短くなっていました。日照時間の長さが大きく異なるため、気温の変化のため（夏は夜間もエアコンによって室温の変動が起こりやすい）、春先は環境変化によるストレスがあるため、などいくつかの要因が指摘されています。

認知症と睡眠は双方向に深く関連しており、睡眠不足によって認知症の発症リスクを高める可能性も指摘されています。「夜の睡眠時間が5時間以下の方は、睡眠時間が7～8時間の人と比較して、認知症を発症するリスクが2倍である」という報告や、「50歳から平日の睡眠時間が6時間以下のグループと約7時間の人のグループでは、30年後に認知症を発症した人が、6時間以下のグループのほうが7時間のグループより約30%認知症になる可能性が高い」という報告があります。理由は主に、

①アルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβの蓄積が促進される（睡眠時間が不足するとアミロイドβが分解されにくくなる）。

②認知機能と関係がある成長ホルモンの分泌が不足する。

③睡眠不足を原因とした食欲増加によってメタボリックシンドロームになると、体内で慢性炎症を引き起こし、脳細胞組織にダメージを与えて認知症の発症リスクを高める、の3点が指摘されています。

アミロイドβの脳内沈着は数十年もの時間をかけて進んでいくといわれており、認知症の発症を遅らせるためには、発症以前の健康な時期から睡眠の量と質を向上させることが大切です。就寝環境を快適にする、日光を浴びる、起床・就寝・食事のリズムを規則正しく整える、長時間の昼寝を避ける（15～20分程度にする）、リラックスタイムを作る、アルコール（寝酒）・カフェイン・ニコチンの摂取を控えるなどを心がけましょう。

また、「睡眠薬を飲むと認知症になるのか？」という疑問については、いろいろな説があり、はっきりしません。睡眠薬にもベンゾジアゼピン系睡眠薬、メラトニン受容体作動薬、オレキシン受容体拮抗薬などの種類がありますが、ベンゾジアゼピン系睡眠薬を服用することで認知症を発症するリスクが1.5倍になるという結果や、認知症のリスクをわずかに高めるがベンゾジアゼピン系睡眠薬と認知症との因果関係を裏付けるものではないという結果もあります。結論はついていないのですが、まずは不眠を起こしやすい生活習慣の見直しを行いましょう。



三和クリニック

1F／外来診療

2F／在宅医療

ホームページ <https://sanwaclinic.com>

TEL 06-6412-9090

FAX 06-6412-9393

発行 三和クリニック 豊國 剛大

住所 〒660-0881

尼崎市昭和通7丁目242番地



写真：足立稔さん 撮影

家の中で起こる「熱中症」

熱中症、高齢者は特に注意

熱中症とは

暑さによって起こる様々な体の異変を熱中症といいます。気温が高い環境に居続けることで体温が上がり過ぎたり、汗をかいて脱水症状になることなどが原因です。

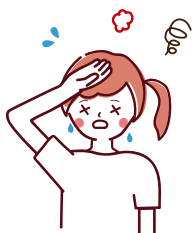
軽症では、めまいや立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ、気分が悪くなるなどの症状が現れます。

中等症では、頭痛や吐き気・嘔吐、倦怠感などが現れ、重症になると、意識障害やけいれん、手足が動かなくなるなど、命に関わることもあるので、熱中症を防ぐための対策が重要です。

熱中症の症状

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- こむら返り
- 手足のしびれ
- 気分が悪い



中等症

- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 倦怠感



重症

- 意識障害
- けいれん
- 手足が動かない



熱中症は家の中で起こることが多い

熱中症は、炎天下の屋外で激しい運動や長時間の作業をすることで起こりやすいと思われがちですが、実際は、家の中で起こることが最も多いとされています。家の中で起こる熱中症では、じわじわと時間をかけて体調が悪化していきます。そのため、自身や周囲の人が気付かないうちに危険な状態になってしまうのです。

高齢者はリスクが高い

熱中症で病院に搬送される人の半数以上が高齢者です。

高齢者は一般的に、暑さや寒さを感じる機能が低下していることが多く、暑さを不快に感じにくくなっています。そのため、気温が高い環境にいても暑さを感じにくく、自覚症状がないまま熱中症が進行しているというケースが多くみられます。

さらに、のどの渇きにも気付きにくいことに加えて、体の中の水分量が減っていることに加えて、体の中の水分量が減っているため、少し汗をかいただけでも、すぐに脱水状態になってしまいます。

また、心臓病や腎臓病、高血圧、糖尿病などの持病があると重症化するケースが多くなります。

家の中での熱中症対策

暑い日は必ずエアコンを使う

エアコンを使って涼しい環境を保つことが、熱中症の対策で最も重要です。室温 28℃以下、湿度 70%以下に保つことが

目安です。この際のポイントは、ふだん過ごしている部屋に温湿度計を設置することです。室温や湿度は体感ではわかりにくいので、数値を視覚化して確認し、目安の室温・湿度を上回るようであれば、すぐにエアコンを使いましょう。

また、暑さによる体への負担は蓄積するため、熱中症が数日かけて重症化するケースもみられます。エアコンが苦手で「我慢できるときは、できるだけ使いたくない」という人は、特に注意が必要です。

夜もエアコンを使用する

エアコンは、日中だけでなく、暑かった日の夜や睡眠中も、積極的に使用しましょう。就寝中の熱中症や脱水を防ぐことはもちろん、涼しい環境で眠ることで疲れがとれて、熱中症の予防につながります。

睡眠中にエアコンを使うと体がだるくなるという人は、エアコンの設定温度を高めにしたたり、タイマー機能を使うなどして、体を冷やさないように調整するとよいでしょう。

こまめな水分補給

必要な水分摂取量は、体格や年齢、活動量などで異なりますが、食べ物に含まれる水分とは別に、1日に1.2ℓの水分摂取が必要とされています。

水分補給は「のどが渴いたら飲む」のではなく、「のどが渴く前にこまめに飲む」ことが重要です。そのためには、水分を補給するタイミングを習慣づけるとよいでしょう。

例えば「起床したとき」「3度の食事のとき」「朝10時と午後3時の休憩のとき」「入浴の前後」「就寝する前」などとする

と忘れにくく、お勧めです。

水分補給は水や麦茶が好ましいですが、汗をかいたときや体調不良で食欲がないときは、塩分や糖分も補給できるスポーツ飲料を飲むのもよいでしょう。

エアコンが自宅にない場合

暑くなりそうな日は、早めに図書館や公民館などに移動して、エアコンのある涼しい場所で過ごすといよいでしょう。

夜は、換気をして部屋に熱がこもらないようにしましょう。

扇風機や保冷剤を使用したり、水を浴びるなどして体を冷やすことも効果的です。

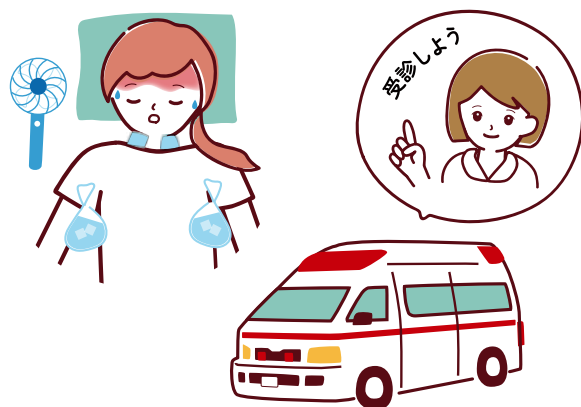
熱中症の応急処置

周囲の人に熱中症を疑う症状があった場合、まずは意識の有無を確認します。

具体的には「大丈夫ですか」などと声をかけてみて、返事がなかったり、しっかりと返答ができないような場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

しっかりと返答ができる場合は、涼しい場所に移動させて、服を緩め、体を冷やし、水分を接種させましょう。自力で水分を接種できないようであれば、すぐに医療機関を受診しましょう。

その後しばらく、症状がよくなるか見守り、改善すればそのまま安静にさせ、改善しなければ医療機関を受診しましょう。



4月に入職した常勤医のご紹介



岡田 祐樹 医師

NEW!

専門医・資格 日本内科学会内科認定医
日本消化器病学会専門医
日本内視鏡学会専門医
認知症サポート医
難病指定医

出身地 兵庫県神戸市

趣味・特技 テニス

入職して感じたこと

訪問診療と外来診療では患者さんの生活背景やご家族の状況や多職種との連携など医療以外の要素が多く、視野が広がったと感じています。

これからの抱負

これまで急性期病院にて内科診療を中心に従事してまいりました。入院医療の現場では、診断と治療に重点を置いておりました。これからは生活に寄り添う医療を大切にし、三和クリニックの一員として地域やご家庭のニーズに応えられるように努力していきたいと思っています。



川崎 洋輔 医師

NEW!

専門医・資格 日本内科学会認定内科医・指導医
日本消化器病学会専門医
日本内視鏡学会専門医
日本肝臓学会専門医
難病指定医

出身地 大阪市此花区（USJの近く）

趣味・特技 子供と遊ぶこと、ボディメイク

入職して感じたこと

三和クリニックでは、患者さん一人ひとりに多職種でチーム一丸となり寄り添い、家族のように想う気持ちで日々診療を行っています。入職し、これまで勤務していた、「身体を診る」病院とは違い、本当の意味で「人を診る」ことの大切さとやりがいを感じました。

これからの抱負

在宅医療は、患者さんの人生に深く踏み込む、とても責任のある医療だと感じています。だからこそ、患者さん一人ひとりに常に本気で向き合い、家族のように想い、支え続け、そして信頼される存在でありたいと思います。

新スタッフ紹介

① 入職して感じたこと ② これからの抱負



田村 佑香

訪問看護ステーションさんわ・訪問看護師

出身地 徳島

趣味・特技 パン屋さん巡り

- ① 利用者さんやご家族にとってより良い形で在宅生活を続けられるように支援されている様子が印象的でした。
- ② 利用者さんやご家族に安心して過ごしていただけるよう、知識やスキルを深めていきたいと思っています。一日でも早くお役に立てるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。



谷 心呂

運営部

出身地 岡山県

趣味・特技 音楽鑑賞、カフェ巡り・箏

- ① 医療と介護の連携体制が充実していると感じました。
- ② 1日でも早く貢献できるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



出崎 允

ドライバー

出身地 尼崎市

趣味・特技 野球観戦、競馬

- ① 先生方をはじめスタッフの皆さんが、とても親切なこと。
- ② 先生方に安心して乗っていただき、事故のないように無事に送迎できるようにすること、そして、地元住民として、地域の皆さんに少しでも貢献します。



前川 奈緒

事務部（外来事務）

出身地 兵庫県伊丹市

趣味・特技 バレーボール、YouTube 鑑賞

- ① スタッフの皆様が優しく丁寧で、患者さんに寄り添ったクリニックだと感じました。私もその一員だと周りの皆様から認めていただけるよう頑張りたいです。
- ② 患者さんや共に働くスタッフの皆様安心して信頼をしていただき、視野を広く行動できるよう一日でも早く仕事を覚えて、精進していきたいです。よろしくお願いいたします。



美木 和

事務部（外来事務）

出身地 宮崎県延岡市

出身地 料理

- ① 皆さま、とても優しく丁寧で教えてくださって有難く思います。
- ② まだまだ分からないことも多く、ご迷惑をお掛けいたしますが、一日も早く仕事を覚え、外来事務の一員として戦力になれるように努力したいと思います。よろしくお願いいたします。

専門外来のご案内

●整形外科外来 ※予約優先 TEL : 06-6412-9012

腰痛・膝関節痛・関節リウマチ・膠原病などを診察しております。

	担当医師
第 1 土曜日	井内医師
第 2 土曜日	山岸医師
第 3 土曜日	整形外科の診療はありません
第 4 土曜日	山岸医師
第 5 土曜日	整形外科の診療はありません

●古結医師の皮膚科外来（予約不要）

火曜日	午後	土曜日	午前	9:00 ～ 12:00 (第3・5週)
水曜日	午前、午後			※4月から変更になっています。
			午後	1:30 ～ 4:00 【処置中心】



ご興味がある方はお気軽にお電話ください。



ケアマネセンターさんわ
06-6430-6628

さんわ地域活動のページ

医療の和、介護の和、地域の和

豊國剛大院長のインタビュー記事

日本ケアアライアンスの HP

FACE OF JHHCA 第 19 回に豊國剛大院長のインタビュー記事が掲載されました。

『「町医者」の魅力は患者・家族を笑顔にできること』

地域医療への想い。当院の方針

秋に行われる第 32 回日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会 in なにわ

大会長としての想いを語っています。



<https://www.jhhca.jp/face-of-jhhca-19/>

第 32 回日本ホスピス・在宅ケア研究会 なにわ大会

日程 : 2025 年 10 月 11 日 (土) ~ 10 月 12 日 (日)

会場 : 大阪コロナホテル (新大阪駅東口より徒歩 3 分)

大会長 : 豊國剛大 (三和クリニック院長)

実行委員長 : 白山宏人 (大阪北ホームケアクリニック院長)

大会テーマ : 「地域のつながりで大事なもんってなんやろ？
～なにわで、本音で語ろうや～」

事前参加登録 : 2025 年 6 月 1 日 ~ 9 月 15 日まで

参加費 ・ 事前参加登録 会員 6000 円、非会員 8000 円

・ 当日参加 会員 7000 円、非会員 9000 円

・ 学生 無料

懇親会 : 10 月 11 日 (土) 18 時 ~ 大阪コロナホテル 7000 円

・ 演題募集 2025 年 4 月 15 日 ~ 5 月 31 日



詳細は、大会ホームページでご確認ください。

<https://naniwataikai.jimdosite.com/>



三和クリニック診療案内

代表 06-6412-9090
検査・健診予約 06-6412-9012

内科・内視鏡・
在宅医療・皮膚科・
整形外科

- ※平日の午後診は 15:30～17:30 となります。
※木曜日、日曜日、祝日は休診します。
※土曜日、第 3、5 週の整形外科の診療はありません。

1 階 診察 部門		月	火	水	木	金	土	日
午 前 9:00 12:00	1 診	入佐	入佐	中内		中内	岡田	
	2 診	中内	川崎	古結 【皮膚科・内科】		豊國	【整形外科】 井内/山岸 (第 1、3、5) 【皮膚科・内科】 古結(第 3、5)	
	3 診	加島	松田 (9:45～)	豊國		原	野田	
	5 診	松田 (9:45～)	三浦	静		静	豊國	
	内視鏡	中内	川崎	中内		中内	野田 (第 1、3、5)	
午 後 15:30 17:30	1 診	豊國	豊國	豊國		岡田	野田	
	2 診	田崎	古結 【皮膚科・内科】	古結 【皮膚科・内科】		金子	古結 【皮膚科・内科】	
	3 診	—	—	—		—	—	
	5 診	—	—	—		—	—	
土 曜 13:30 16:00								

病院に入院中、施設に入所中で当院の診療を受ける場合は必ず外来受付にお申し出ください。
その際は保険診療ができず、自費となります。

栄養指導

火曜日(午前・午後) 竹本栄養士、水曜日(午前) 竹本栄養士、土曜日(午前) 山部栄養士・竹本栄養士
2 回目以降はオンライン(電話)も可能です。

診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●皮膚科 ●呼吸器内科 ●整形外科 ●リウマチ科 ●放射線科
●リハビリテーション科(訪問リハビリ)

当院で 可能な検査

検査に関する
電話予約
06-6412-9012

①内視鏡検査(経鼻内視鏡可)(胃、大腸、S状結腸) ②協会けんぽ一般健診・人間ドック・企業検診
③胃透視

④超音波検査(腹部、心臓、頸動脈、乳腺、甲状腺) ⑤CT 検査(全身) ⑥X 線一般撮影 ⑦ホルター心電図、
マスターステップ負荷心電図 ⑧脈波(PWV/ABI)、肺機能検査 ⑨睡眠時無呼吸検査 ⑩特定健診 ⑪骨密度

要
予
約

在宅医療のご相談 住み慣れた家での療養をお手伝いします。

訪問看護に関すること 訪問看護ステーションさんわ 06-6419-7500

医療費及び保険に関することその他のご相談 地域連携課 06-6412-9395

ケアプラン作成・介護保険全般のご相談 ケアマネセンターさんわ 06-6430-6628

三和クリニックのホームページもご覧ください

<https://sanwaclinic.com>



「和」は隔月で発行しています。次号もお楽しみに！！

三和クリニック