

和

なごみ

7月号

健康特集

シニアの熱中症対策

熱中症予防やのどが渴いたときに何を飲んでいますか？ ペットボトル症候群とは？

三和クリニック 院長 豊國剛大

暑い夏がやってきて冷たい飲み物を飲む機会が増えています。熱中症予防で意識的に水分を摂取するようにしている人が増えているのではないのでしょうか。

甘い飲み物の過剰摂取が原因で起こる「ペットボトル症候群」という言葉を耳にしたことがありますか？医学的には「清涼飲料水ケトosis」または「ソフトドリンクケトosis」と呼ばれ、糖分の多い飲み物を大量に摂取することで血糖値が急激に上昇し、様々な症状を引き起こす疾患です。現代の食生活に潜む深刻な健康リスクの一つで、子供でも発症する可能性があり、若年者（日常的に清涼飲料水の摂取量が多い）、糖尿病の家族歴がある人、肥満傾向、ストレスが多い、運動不足の人に起こりやすいとされています。

症状は一般的な体調不良と似ているため見過ごされがちですが、異常なほどの渇き、頻尿、倦怠感・疲労感、食欲低下、体重減少などの身体症状や、集中力の低下、イライラしやすい、気分の落ち込み、眠気などの精神症状がでることがあり、重篤になると意識障害や嘔吐などの

症状がでます。

多くの市販の清涼飲料水（スポーツドリンク、炭酸飲料、果汁入り飲料など）には500mlあたり30～60gの糖分が含まれており、角砂糖（1個4gとして）では約10個分程度に相当し、かなりの糖分が含まれています。糖分の入った飲料ばかりを飲んでいる人で「だるい」「のどが渇く」などの症状が出た場合は「脱水かな？夏バテかな？」と軽く思わず注意しましょう。

スポーツドリンクは運動時の水分補給には適していますが、日常的な水分補給源としては糖分が多すぎる場合があります。また、ソフトドリンクなどの甘い飲み物はあくまで味を楽しむためのもので水分補給には向いておらず、コーヒーや紅茶などのカフェインが含まれる飲料やアルコールも利尿作用があるため水分補給には適していません。ペットボトル症候群を防ぐためにも、日常的な飲み物は糖分が多くない水やお茶にして、一度に大量ではなくコップ1杯程度をこまめに摂取する、胃腸に負担をかける冷たすぎる飲み物は避けるなど、上手な水分補給をしましょう。



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：職員 港谷泰之 撮影

シニアの熱中症対策

シニアは高温・多湿に弱くなっています

シニアの体はふだんから脱水傾向にある

熱中症は、気温・湿度が高い状態で、大量の汗をかいた結果、体内の水分が不足し、体温の調整がうまくできなくなる病気です。体温が異常に高くなり、さまざまな症状が現れます。

熱中症の初期段階は体内の水分が不足した状態、つまり「脱水症（脱水症状）」です。筋肉量の少ないシニアは、もともと体内の水分が不足しがちで、脱水症が起こりやすいといえます。早く対処しないと、熱中症が進行して命に関わることもあるため、注意が必要です。

高温・多湿の環境にいると

消化器症状

- ・食欲低下
- ・悪心
- ・下痢
- ・便秘 など

脳由来の症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・生あくび
- ・頭痛 など

筋肉の症状

- ・筋肉痛
- ・こむら返り
- ・しびれ など



高温・多湿の環境にいると、まず「脱水症」が起こる。進行すると体温が異常に高くなり、さまざまな臓器に異変が生じる。これが「熱中症」。上の状態が重なって現れたときは熱中症が疑われる。

「自分は大丈夫」と思っている人が少ない

近年、地球温暖化を背景に、熱中症による死亡者数や救急搬送者数が増えています。環境省と気象庁は2021年から全国で「熱中症警戒アラート」を発表しています。しかし、アラートに対して、真剣に予防対策をしている人は少ないのが現状です。熱中症で救急搬送された患者さんには、「自分は大丈夫だと思った」「症状が出てから何とかすればいいと思っていた」という人が非常に多いのです。

糖尿病などの生活習慣病は、健康診断の数値などで、徐々に悪化する過程がわかりますが、熱中症はそうはいきません。健康な人でも、ある日突然、熱中症は起こります。つまり「災害」と考えたほうがよい病気なのです。いつ誰に起こってもおかしくありません。自分事として、日頃から予防に取り組んでください。

まずは、高温・多湿を避ける対策を

梅雨入りから、7月にかけてが要注意

熱中症の原因は高温・多湿ですから、それらを避けることがいちばんの対策になります。熱中症警戒アラートや暑さ指数をチェックし、危険な暑さの日は外出を控えましょう。

熱中症が起こりやすいのは真夏よりも梅雨入りから7月にかけてです。体がまだ暑さに慣れていないため体温調節がうまくいかず、熱中症が起こりやすいのです。油断せず、十分な対策を行ってください。

一方で、適度な運動で汗をかいて、体を暑さに慣れさせることも大切です。

ふだんから水分補給を 1日8回の補給が脱水を防ぐ

薬をのむように、時間を決めてしっかりと

もう1つ重要な熱中症対策が「水分補給」です。シニアはもともと脱水傾向にあるので、こまめな水分補給が必要です。薬の服用と同じように、時間を決めて1日8回を目安に水分補給をしてください。

ある調査では、自立した生活を送っている65歳以上の人の約2割が、自覚症状のない「かくれ脱水」だったという結果が出ています。のどの渇きを感じていなくても、季節を問わず脱水症は起こります。

1年を通して、適切な水分補給を習慣にしましょう。

毎日、定期的に水分補給を



脱水症状が起こりにくい体をつくるために、食事による水分補給に加え、上記のタイミングで「1日8回」を目安に水分補給を行う。1回に150mL、1日1.2～1.5Lを目指す。のどの渇きがなくとも補給すること。食事量が減っている人は特にしっかりと補給する。

覚えておこう“熱中症かも”と思ったら…

体温と意識、水分がとれるかどうかを まず確認

熱中症は「軽症、中等症、重症」の3段階に分かれます。「体温は高くない」「意識がはっきりしている」「自力で水分がとれる」なら、初期段階である脱水症だと考えられます。涼しい場所で体を冷やし、すぐに経口補水液を飲みます。

「体温が37.5℃以上」「吐き気や嘔吐がある」などの場合は、脳や筋肉が障害されている可能性があります。すぐに医療機関を受診しましょう。意識がはっきりしないときやけいれんがあるときは、ためらわずに救急車を呼んでください。

熱中症が疑われる時の 3つの対処法

1 涼しい場所に移動する

エアコンの効いた部屋に移動する。それが難しい場合は、日光が当たらない風通しの良い場所に移動する。

2 衣服を緩め、体を冷やす

衣服の襟元やベルトを緩めて、冷たい飲み物の入ったペットボトルや保冷剤などで体を冷やす。太い血管の通っている首すじ、わきの下、太ももの付け根に当てると効率よく体を冷やせる。

3 水分を補給する

すぐに経口補水液を飲めるだけ飲む。500～1000mLが目安。意識がはっきりしていて、自分でふだんどおりめれば回復したら通常の生活に戻って良い。ボーッとすると、自分で飲めない、症状が改善しないなどの場合は医療機関を受診する。

お知らせ

●木曜日 午前は「健診優先日」です

4月より、木曜日午前の健診予約を再開しました。(特定検診を除く)

この時間帯を「健康診断の優先時間帯」として、スムーズな受診をすすめています。

木曜日の健診には以下のようなメリットがあります。

1 スムーズな検査案内

健診を優先的に実施する時間帯のため、検査間の待ち時間が短縮されます。

2 落ち着いた受診環境

一般外来の混雑を避け、ゆったりとした環境でリラックスして受診いただけます。

3 事務手続きもスピーディー

受付からお会計までを円滑にサポートいたします。

「お忙しい合間の健診を、少しでも早く、快適に終えたい」という方は、ぜひ木曜日の予約枠をご検討ください。

●お盆も通常通り、外来診療しています。

お盆の期間も通常通り診療しています。

※ただし、8月9日(日)、8月11日(火・祝)、8月16日(日)は休診です。

●7月～8月 外来休診・代診予定

7月 4日(土) 午前 豊國医師 休診→静医師 代診

7月 4日(土) 午後 古結医師 休診→静医師 代診

7月 28日(火) 午前 川崎医師 休診→岡田医師 代診

8月 10日(月) 午前 松田医師 休診

8月 14日(金) 午前 中内医師 休診

8月 31日(月) 午前 西 医師 休診

※最新の休診・代診の予定はホームページ及び待合室の掲示でご確認ください。



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）

水曜日 午後

土曜日 午前 9:00～12:00（第3・5週）

午後 1:30～4:00【処置中心】

※4月より、火曜日午後、水曜日午前の診療がなくなっていますので、
上記の時間帯での受診をお願いします。

ご自宅での診療（在宅医療）のご相談を受け付けています

三和クリニックの2階には、「地域連携課」「訪問リハビリチーム」「ケアマネセンターさんわ」「訪問看護ステーションさんわ」の事務所になっています。

在宅医療とは、高齢や病気で通院が難しい方が、自宅や介護施設で医師・看護師の定期的な診療やケアを受ける医療サービスです。住み慣れた場所で安心して過ごせるよう、点滴、床ずれ処置、酸素療法などが24時間体制で提供され、生活の質を維持・向上させる役割を果たします。当院では、「通院が難しくなってきた」外来患者さんをスムーズに、訪問診療につなげ、生活や介護までを総合的にケアする体制が揃っています。また、同じフロアに下記のチームがいるため、診療に関する連携や患者さんの医療・ケアに関する情報交換がすぐにできることが当院在宅ケアの長所かと思われます。

1 通院がしんどくなってきた。

2 介護保険の仕組みがよくわからない。

3 家族の介護に不安がある。

4 病院に手術などで入院する予定があるが、退院後の生活はどうしたらいいか？

などの不安がある方は、外来主治医、看護師、受付にお声がけください。

当院2階の在宅担当者がご相談に乗ります。



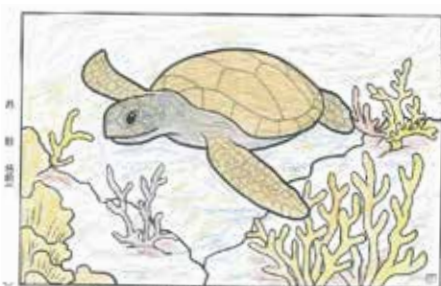
さんわ地域活動のページ

医療の和、介護の和、地域の和

匿名希望の在宅患者さんの塗り絵です。彩りが綺麗ですね♪



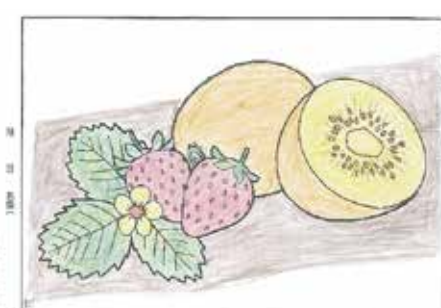
小笠原 さん
母が亡くなった時、母の思い出を色で表現したいと思い、母が大好きな鳥を色で表現しました。母の思い出を色で表現しました。



海亀さん
海亀さんは、海を泳ぐ生き物です。海亀さんは、海を泳ぐ生き物です。海亀さんは、海を泳ぐ生き物です。



犬
犬は、人間の友達です。犬は、人間の友達です。犬は、人間の友達です。



果物
果物は、体に良いです。果物は、体に良いです。果物は、体に良いです。

みんなのサマセミ2026 豊國剛大院長も授業をします。

8月1日（土）、2日（日）尼崎市立尼崎双星高校で開催されるサマセミ。

サマセミは「みんながセンセイ、みんながセイト」になる市民の学びのお祭りです。

当院・院長の豊國医師も8月2日（日）1限目（10:00～10:55）『在宅医療～最期まで家で過ごすには』という授業で参加します。



介護施設で、穏やかに最期まで過ごすための 動画コンテンツのご紹介

問いからはじめる、私たちの「看取り」

「質の高い看取り」とは、一体どのようなものなのでしょうか。

本動画は、日本ホスピス・在宅ケア研究会 施設看取り研究事業ワーキンググループが、勇美記念財団の助成を受けて制作したものです。

この動画の中で、私たちは「質の高い看取りの正解」を提示しているわけではありません。また、すぐに使える技術やノウハウをお伝えするものでもありません。私たちが何よりも大切にしたのは、「なぜ、私たちは質の高い看取りを目指すのか」という、ケアの原点にある問いに向き合うことです。

この動画が描くものは、あくまで一つの視点であり、すべてではありません。どうか、この映像を「答え」として受け取るのではなく、皆さんが現場で抱えている葛藤や思いを共有するための「きっかけ」としてお使いください。見終わったあと、ご自身の施設やチームの中で、ぜひ対話を始めてみてください。一人ひとりが自ら問いを立て、その場所、その人にふさわしい「看取り」のあり方を模索する——そんな研修の時間を共有いただければ幸いです。

皆さんの現場における、対話のひとときのために。



看取り研修動画 第1部

<https://youtu.be/Gar0YHuYPvA?si=otdmkjydv1dEN8Z>



看取り研修動画 第2部

<https://youtu.be/KvSvXN-yYlo?si=v8AdiGqJfvL077Ou>



看取り研修動画 FAQ

https://youtu.be/jLXCynIU_-8?si=08PMslmVkJZpa6x2



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。

※日曜日、祝日は休診します。(木曜日 午前は完全予約制、午後は休診)

※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	完全 予約制	中内	豊國	
	2 診	中内	川崎	静	完全 予約制	豊國	【整形外科】 井内/山岸 (第 1、2、4) 【皮膚科・内科】 古結(第 3、5)	
	3 診	西	松田 (9:45～)	豊國		加島	間(第 1、3) 橋(第 2、5) 田崎(第 4)	
	5 診	松田 (9:45～)	—	—		静	野田	
	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	橘	中内	古結 【皮膚科・内科】		金子	古結 【皮膚科・内科】	
土 曜 13:30 16:00	3 診	—	—	—		—	—	
	5 診	—	—	—		—	—	

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) 西口栄養士、土曜日(午前) 山部栄養士・竹本栄養士・
西口栄養士 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