Vol.13
令和7年7月号

医療法人勝又 勝又病院

かつまた便り

熱中症とは

気温や湿度が高い環境では体がどんどん熱くなり、汗をかいて体の水分や塩分が減っていきます。そうすると、体内の血液の流れが悪くなり、体の表面から空気中に熱を逃がすことができないため熱がたまって体温が上昇します。

熱中症の症状は？

軽症
- 立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）
- 筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）

中等症

⚠ 病院への搬送が必要

- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感

重症
- 意識障害、けいれん、高体温（体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病）

こんなときには医療機関に！

熱中症を疑う症状があり、意識がない、または呼びかけに対する返事がおかしい場合は、すぐに救急車を呼びましょう。
救急車を要請した熱中症発生場所の第一位は住居、第二位が道路です。

熱中症を予防するには？

- 扇風機やエアコンで室温・湿度を調整する。
- こまめな水分補給

こんな人は特に注意！

年をとると体内の水分割合が少なくなります。さらに高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいもの。そのため高齢者は熱中症になりやすく、心機能や腎機能が低下していると、症状が重くなりやすい傾向があります。

医療法人勝又 勝又病院
医師 加藤 勲

加藤先生へ質問

Q.熱中症予防に最適な飲み物は何ですか？

A.「熱中症予防には、水分だけでなく塩分も補給することがポイントです。オススメは経口補水液やスポーツドリンク。のどが渇く前に補給をすることが大切です。
アルコール飲料での水分補給は×。アルコールは尿量を増やします。一旦吸収した水分も、飲んだ以上の水分が尿で失われてしまいます。
高齢者では1日7回、コップ1杯程度の水分（食事の汁物を含む）を目安として下さい。嚥下障害がある場合は、ゼリータイプの経口補水液もあります。」

土用の丑の日

なぜ「土用の丑の日」には“うなぎ”を食べるのでしょうか？ 理由にはいくつか説がありますが、「う」のつく食べ物を食べて精をつけ無病息災を祈願するというのがひとつの説です。

うなぎには、たんぱく質のほかにもビタミンA、B群、D、E、DHA、EPAなど、さまざまな栄養素が豊富に含まれていて、昔から夏バテ予防によい「スタミナ食材」として重宝されてきました。

特に筋肉のもとになるたんぱく質や免疫力を高める働きのあるビタミンA、疲労回復の効果のあるビタミンB1などはスタミナをつけるためには欠かせない栄養素です。

今年の夏の「土用の丑の日」は
7月19日・7月31日 です。

うなぎの他の **う** のつく食べ物には

クエン酸による疲労回復や食欲増進ができる“**梅**干し”

身体のほてりを冷まし、利尿作用でむくみをとる“**瓜**類”のすいか・きゅうり・冬瓜

食欲がなくても食べやすく消化吸収の良い“**う**どん”

などがあります。栄養たっぷりのうなぎだけでなく、旬の食材などからもしっかり栄養を摂って暑い夏を乗り切りましょう。

New★ ユニフォーム

2024年12月よりユニフォームがリニューアル！
ジャケットはスクラブ、パンツスタイルに統一。
動きやすく着やすい素材と形状になっています。

★医師… ロイヤルブルー（私服あり）＋白衣
★看護職員… バーガンディ
★看護補助者… ターコイズ
★薬剤科・放射線科・リハビリ科… パープル
★検査科・栄養科… ネイビー
★受付・医療連携室・訪問診療・医事課・総務… ブルー

職種別にカラー分けしました

医療法人勝又 勝又病院

052-241-0408　名古屋市中区新栄1-32-22

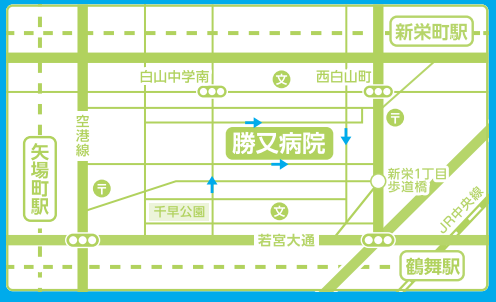
［設立］
1935年

［病床数］
医療療養病床118床
2階～5階

［診療科目］
内科
呼吸器内科
循環器内科
消化器内科
糖尿病内科
老年内科
人間ドック・健康診断

［医師］
院長　勝又一臣
医師　井村千明
医師　加藤勲
医師　中森太郎

［アクセス］
地下鉄をご利用の場合
鶴舞線　鶴舞駅より徒歩10～15分
名城線　矢場町駅より徒歩15～20分
東山線　新栄町駅より徒歩10～15分

車をご利用の場合
若宮大通り東進し、
千早小学校の交差点を左折
・正面入口　・南駐車場は4つ目の交差点を右折
・北入口　・北駐車場は5つ目の交差点を右折

勝又病院　検索