

Psyche

Vol.
109

2026
summer



熱中症と検査

STOP！熱中症

クールワークキャンペーン実施中

口内炎と食事

こんにちはレク委員会です

熱中症と検査

検査シリーズ2

熱中症とは、暑い環境においてめまいや失神、脱力感、筋肉のこわばり（こむら返り）が起きたり、意識を失って全身のけいれんや高熱などの症状を引き起こす状態です。重症例では、臓器障害が起こり、生命に関わる場合があります。

01

原因



高温環境下で血液中の水分と塩分（ナトリウム）が塩分濃度の高い汗として体外に失われる脱水症がその本体です。炎天下で皮膚血管が拡張すると血圧が低下するので、脳血流が低下してめまいや頭痛・失神などが起こります。この状態で水のみ摂取すると血液中の塩分の濃度が低下し、脱力感、筋肉のこわばりなどが生じます。

さらに脱水が著しくなると、全身の血液循環が滞り、また、発汗による体温調節の破綻により高熱となり、脳の障害を引き起こします。

重症例では、意識障害（昏睡）、けいれん、循環不全によるショックなどの症状を呈し、多臓器不全へと進行します。

02

検査



脱水状態と多臓器不全の有無を評価するための検査を行います。

脱水は、赤血球・ヘマトクリット値上昇や尿素窒素、尿酸の高値などで判断され、電解質（ナトリウム）の異常を調べます。また、多臓器不全の有無は、クレアチニン（腎不全）、AST・ALT（肝不全）、血小板数の測定、凝固機能検査などを行って判断します。

03

熱中症に なってしまったら

重症熱中症は生命に関わる状態です。

めまいや頭痛、ふらつきなど熱中症を疑う症状があったら、意識があるか確認しましょう。意識がない、呼びかけに答えない、返事の内容がおかしい、などの意識障害がある場合には救急搬送の対象となります。

救急車を待つ間、応急処置として涼しい環境下に移し、服をゆるめ体を冷やすなどの対応を行います。

自力で水分摂取が可能なら水分摂取を促します。スポーツドリンクや経口補水液などナトリウムを含む飲料が適しています。

意識があっても水分摂取ができれば救急搬送の対応になります。

参考：日本臨床検査専門医会
検査のはなしVol.13

臨床検査技師

STOP！熱中症

クールワークキャンペーン実施中

～衛生委員会～

当院では「労働安全衛生法」に基づき、産業医・衛生管理者・各部署の代表者が月1回集まり、衛生委員会を開催しています。

職場内で危険なこと（労災防止）、労働時間、職場環境、健康問題など、職場の生活をより快適にするためにスタッフの視点で自分たちの働く場について話し合っています。

その中で現在取り組んでいる活動の一つに「熱中症対策」があります。これは近年、職場における熱中症の死傷者数が増加傾向にあることから、昨年度より対策が義務化されたものです。これを受け、当院では以下の対策を行っています。

4月～5月上旬 (準備期間)	- 熱中症に対する啓蒙 - 暑熱順化による暑さ対策への準備 (メール配信、ポスター掲示により周知)
5月～9月 (キャンペーン期間)	- 暑さ指数(WBGT値※)の把握と評価・対策 - 日常の健康管理及び健康状態の確認 - 定期的な水分・塩分摂取の呼びかけと環境整備 - 緊急時・異常時の対応(フローチャート)の周知

屋内で働いていても熱中症になるリスクは多々あります。当院でも、WBGT測定器で計測を行ったところ、入浴介助や厨房での作業など、高温多湿の環境下は熱中症リスクが高いことが分かりました。業務の内容上避けられない作業ではありますが、スタッフの安全を守り、より働きやすい環境になるよう活動を行っています。

※WBGT値…暑さ指数。気温・湿度・日射・輻射などを総合して「熱中症のなりやすさ（暑さの危険度）」を℃で示した指標

衛生管理士

口内炎と食事

口内炎は舌、歯茎、唇や頬等の口腔内粘膜におこる炎症の事です。代表的な原因には、ウイルス等による感染、過労や栄養不足等による免疫力低下、口の中を噛んでしまう、熱いものを食べて火傷した等の物理的刺激があげられます。症状は痛み、出血、腫れ、食物が飲み込みにくい、食事が染みる等です。

口内炎で痛みが伴う場合、食事が苦痛になり、食事や水分の摂取量が減ってしまい、栄養に偏りが生じることもあります。傷のついた粘膜を修復するためにはバランスのとれた栄養が必要です。今回は口内炎になった時の食事を紹介します。

食事が染みる時、避けた方がよいもの

①味付けの濃いもの

濃い味付けは口腔内の刺激になるので、調味料は減らし、だしをきかせて薄味にしましょう。

②熱い物、硬い物、水分の少ないもの

炎症部位の刺激を避けるため、人肌程度の温度にしましょう。また、水分の少ない料理は口腔内を刺激し、痛みを増強することがあるので、炎症部位に食事が触れても痛くないよう、とろみを付けたり、水分のある柔らかい料理にしましょう。

口内炎の予防にはビタミンB2とB6が効果的です。この二つのビタミンを含む食事を積極的に摂取しましょう。

口内炎の予防に効果的なもの

①ビタミンB2

ビタミンB2は皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、ビタミンB2を多く含む食品は、レバー、アーモンド、うなぎ、納豆、卵、牛乳等。

②ビタミンB6

ビタミンB6は正常な免疫機能の維持に働き、ビタミンB6を多く含む食品は、マグロ、鶏肉、バナナ、アボカド等。

ビタミンを含む栄養価の高い食事をとって免疫力を高め、口内炎を予防しましょう。

こんにちは レク委員会です

Recreation Committee

5月上映会

愛子さまの（初お一人での）海外訪問、親しみ深く相手に寄り添う真摯なご様子に、患者様は引き込まれていらっしゃると思いました。お部屋で過ごされる患者様とも「茶摘み」「背くらべ」などを歌い、生き生きとした笑顔や涙されるご様子に、心が動かされるひとときでした。



～七里香様～



～富岡うたごえハーモニー様～

6月みんなで楽しむ音楽会

ボランティアさんの心地よい生演奏と歌声、優しいお声かけに、患者様と共にじんわりと心温まる素敵な時間を過ごしました。



～木村明美様～

7月七夕会

お部屋では、笹飾りを前に微笑まれ「笹の葉さ～らさら」と口ずさまれたり、小さな振り幅ながらも一緒にバトンを揺らして下さったり、患者様お一人おひとりのペースで参加されるご様子に私どもものほうが元気をいただきました。ホールではクイズや音楽体操で盛り上がり、活気や笑顔が広がっていきました。



レクリエーション委員長



レク行事予定

8月1日～8月23日
9月7日～9月19日
10月5日～10月17日

展示会
敬老会
秋祭り

【Aコース】脳ドック標準コース



医師の問診、頭部MRIとMRAの撮影、身体計測を行います
血液検査(脂質検査・糖尿病検査等)、血圧測定、尿検査、眼底検査、聴力検査を行い、
身体と脳の両方をチェックできます

※MRI...脳の組織を断面画像として描写する検査です

※MRA...脳の血管を立体画像として描出する検査です

【Bコース】画像診断コース



医師の問診、頭部MRIとMRAの撮影、血圧測定、身体計測を行います
人間ドックと同時に受けることもできます

【Cコース】画像診断+認知機能コース



Bコースに加え、VSRAD、神経心理検査、身体計測を行います
人間ドックと同時に受けることもできます

※VSRAD...MRI画像を用いて早期アルツハイマー型認知症の診断を支援するシステムです。特に、記憶を司る「内側側頭部(海馬・扁桃・海馬傍回)」の萎縮の程度を評価し、認知症の早期発見に役立てます

※オプション検査 認知症リスクAI解析



MRI画像を基に、将来のアルツハイマー型認知症の発症リスクをAIで解析します
全てのコースに追加できます

Psyche

Vol.109
2026 SUMMER



医療法人 清和会
新所沢清和病院

内科、精神科、整形外科、リハビリテーション科、歯科

〒359-0005 埼玉県所沢市神米金141-3

TEL 04-2943-1101

MAIL mail@hp-seiwa.org

HP <https://www.hp-seiwa.org/>



交通アクセス

車 関越自動車道

- ・所沢ICより 約9 km
- ・三芳スマートICより 約7 km
- ・川越ICより 約13 km

