医療法人社団 仁恵会
石 井 病 院
人工透析ひ尿器科じんけいクリニック
Now Vol.209
- Since 2008 JINKEIKAI NEWSPAPER 発行：2025.8

熱中症に注意しましょう！～ 熱中症予防３つのポイント ～

連日の猛暑により、特に体温調節機能が低下している高齢者は屋内でも発症リスクが高まっています。熱中症予防には、下記の３つのポイントを意識しましょう！

① **室温管理が大切です** … 温度・湿度計を設置し、室温は28℃以下、湿度は50～60％を保つようにしましょう！

② **水分補給はこまめに** … 時計や携帯のアラームなどを使い、のどが渇いていないと思っても、時間を決めてこまめに水分を摂取しましょう！

③ **エアコンを使用する** … 屋内での死亡者の９割はエアコンを使っていなかったとのデータがあります。猛暑日には睡眠時もできるだけエアコンを使用して命を守りましょう！

「令和7年度 （公財）兵庫県健康財団会長表彰」を受賞しました

2025年6月20日（金）、当院院長 石井 洋光が長年にわたるがん予防への貢献が認められ、**令和７年度 公益財団法人 兵庫県健康財団会長表彰（がん予防功労者）**を受賞いたしました。

今後も外来診療、入院治療、健康診断、各種リハビリ、在宅支援を行う在宅療養支援病院として「治し・支える医療」を展開し、疾病の早期発見、予防、治療、健康維持に努め、地域の皆さまに寄り添って必要な医療・介護を提供してまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

院長
石井 洋光

兵庫県看護協会「まちの保健室」ボランティア表彰 を受賞しました

この度は、このような感謝状を頂くことが出来て誠に幸栄に存じます。

私は石井病院に数十年前勤務させていただき石井病院でしか働いたことが無い中、５年前に突然、野上前部長より看護協会東播支部「まちの保健室」のボランティア委員に参加するように言われました。右も左も分からないコロナ禍の状況での対応でしたが、委員で他の病院や施設の人達との交流やボランティア活動を通じて沢山の人との出会いがあり、自身の知識やコミュニケーション能力の向上にも繋がり仕事にも活かすことが出来ました。

今年度で東播支部の委員の任期も終了しますが、今後も看護協会「まちの保健室」のボランティアに登録して今までと同じく活動を続け、他の病院や施設の皆さんと地域に貢献できたらと思っていますので、よろしくお願いします。

看護部 看護師
奥井 陽子

長刀鉾の粽（なぎなたほこのちまき）を飾りました

（受付前にある長刀鉾の粽）

この度、祇園祭の期間に授与される「長刀鉾の粽（なぎなたほこのちまき）」を石井病院、人工透析ひ尿器科じんけいクリニックに飾りました。

粽の由来は、昔、八坂神社の祭神である牛頭天王（スサノオノミコトと同一神とされる）が、旅先の道中でもてなしてくれた蘇民将来に感謝し、お礼として子孫末代まで守護すると約束し、その目印として腰に茅の輪をつけることを求めました。その後、蘇民一族は疫病が流行った際も生き残り繁栄した…という伝説です。

この時、蘇民一族が腰に付けた芽の輪（芽を束ねて巻いたもの）が「芽巻（ちまき）」と呼ばれるようになり、現在の「粽」として伝わっています。

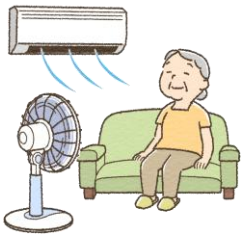
特に「長刀鉾の粽」は、鉾先の長刀が疫病邪悪を祓う意味が込められていることから、病気や災いから守る疫病除け・厄除けのご利益があるとされています。

暑さ厳しき折、皆さまのご健康を心よりお祈りいたします。

人工透析ひ尿器科じんけいクリニック

夏でも快適！透析患者さんの暑さ対策　～ 安全・安心な夏の過ごし方 ～

室内の温度と水分補給のポイント



- 室温は28℃以下が目安。設定温度ではなく、実際の室温を確認しましょう。
- エアコン＋扇風機やサーキュレーターで空気を循環させると効果的。
- のどが渇く前に一口ずつ。麦茶や水が推奨されます。
- 水分摂取は医師の指示に従って。発汗が少ない場合は無理に増やさない。
- 体重測定を習慣に。発汗後の体重減少分を目安に水分補給を。

熱中症予防のチェックリスト

- □ 外出は午前中や夕方など涼しい時間帯に
- □ 帽子・日傘・通気性の良い服装で直射日光を避ける
- □ 首・脇・太もも内側などを冷却グッズで冷やす
- □ 体調の違和感（だるさ、頭痛、吐き気）を感じたらすぐ休む
- □ 熱中症警戒アラートにも注意（環境省発表・NHKアプリ活用）

★ 高齢者は暑さの感覚が鈍くなるため、こまめな確認が重要です

夏の食事で気をつけたいこと

- 塩分の多い冷やし中華・漬物、水分が多くなるそうめんは控えめに
- 出汁・酢・薬味（しそ・みょうが・しょうが）で減塩でも美味しく
- 夏野菜（なす・トマト・ゴーヤ）はビタミン補給と食欲増進に◎
- 冷たいものばかりは胃腸に負担。温かい食事も取り入れましょう
- 管理栄養士の相談を活用し、低栄養・脱水を防ぐ工夫を

もしもの時に備える！透析患者さんの災害対策　～南海トラフ地震を含む大規模災害に備えて～

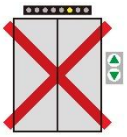
南海トラフ地震とは？

日本の太平洋沿岸で発生が予測される巨大地震です。明石市では震度6弱～6強の揺れが想定され、津波の高さは最大2m。津波到達まで約2時間あるため、早めの避難が重要です

災害時の透析患者さんの行動ガイド

透析中に地震が起きたら…

- ベッドの柵をしっかり握る
- 回路を手で支え、抜針を防ぐ
- 布団やタオルで頭部を保護
- 揺れが収まるまで立ち上がらず安静に（抜針防止）
- スタッフの指示に従って、透析継続か離脱かを判断



緊急離脱が必要な場合

- 返血は省略することもあります
- スタッフが回路を取り外します
- 避難時は靴を履き、エレベーターは使わない
- 患者同士で助け合いながら避難（歩行・車椅子・担送の順）
- クリニック前駐車場で待機、抜針等の処置後、高台避難。

以上を踏まえ、安全安心に暑い夏を乗り越えましょう！

■ 医療連携相談室

TEL　078-918-1512　FAX　078-918-1725
平日　9：00 ～ 12：00　14：00 ～ 17：00
土曜　9：00 ～ 12：00
担当　井口　古門　森

編集・発行

医療法人社団 仁恵会　石井病院
〒 673-0881　明石市天文町1-5-11
TEL　078-918-1655　FAX　078-918-1657
https://jinkeikai-group.or.jp/ishii/

日本医療機能評価機構 認定第 JC2663 号