

いわみ病院

だ

よ

い

2026 年夏号(7・8・9 月)

特集

- ◇熱中症予防について
- ◇日本紅斑熱について
- ◇新連載 続・還暦ナース
- ◇岩美病院からのお知らせ
- ◇編集後記



【熱中症について】

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



「熱中症の症状」

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返りが起こります。症状がすすむと頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感が起こります。



「熱中症を防ぐには」

室内では

- ・エアコン等で温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれの利用



室外では

- ・日傘の使用、帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩
- ・からだの蓄熱を避けるために、通気性のよい吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やすことも有効



熱中症警戒アラート発表時には外出をなるべく

控え、暑さを避けましょう。

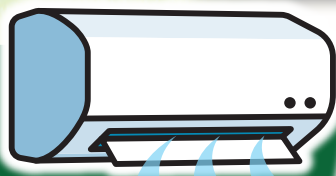
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

「熱中症が疑われる人を見かけたら」

・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ体を冷やし、経口補水液を補給しましょう。自力で水が飲めない、反応がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。 **節電** にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに **換気** をしましょう。

節電

こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

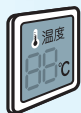
節電

適切な
室温設定

節電

すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気

窓とドアなど
2カ所を開ける

換気

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

節電

クールビズを取り入れる

節電

複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

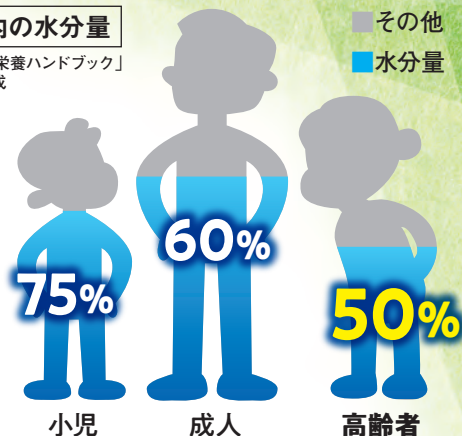
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

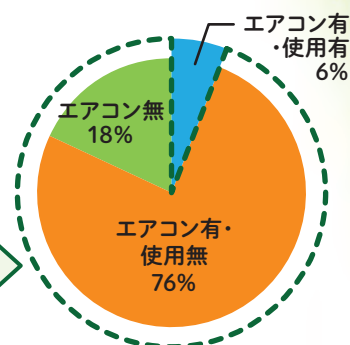
体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成



エアコン設置有無・
使用状況別

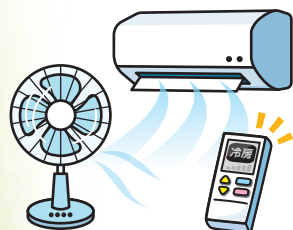
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

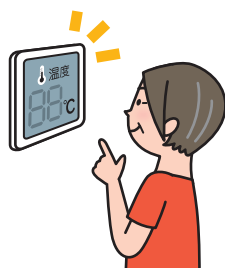


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

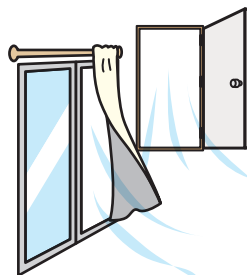
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



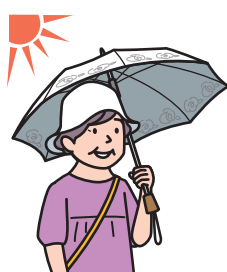
☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶

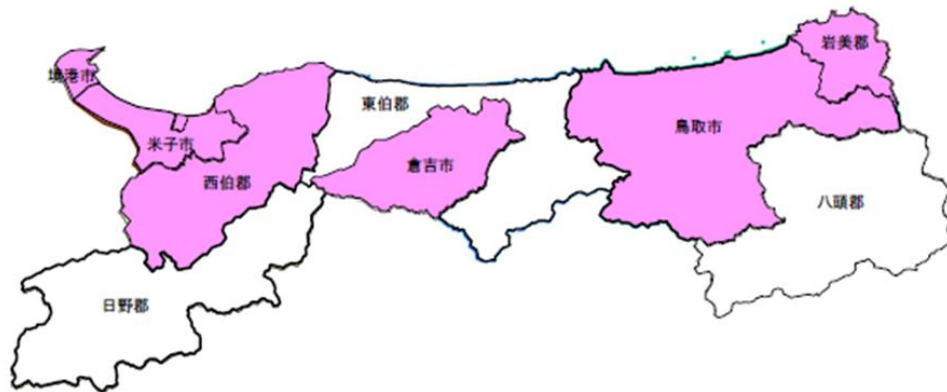


友達追加はこちら

岩美町は、日本紅斑熱発生地域です！

野山や田畑に出かける時は、ダニにかまれないように注意しましょう

《鳥取県内の日本紅斑熱発生地域》



日本紅斑熱発生地域>>鳥取市・倉吉市・西伯郡・岩美郡・米子市・境港市

日本紅斑熱は、リケッチアという細菌の一種に汚染されたマダニにかまれることで発症します。マダニとは、家の中にいる小さなダニではなく、野山にいる大型のダニです。

【予防】野山や田畑でダニにかまれないことが重要です！

特にダニの活動が活発な4月～12月は要注意です

- ・長袖・長ズボン・手袋などで肌の露出は避けましょう。
- ・畑仕事をした後や野山に行った後は、すぐに体を洗い、着替えましょう。

【診断の遅れを防ぐためには】迅速な受診が重要です！

野山や田畑に行った後の2日～15日以内に、発熱・発疹があった場合は、直ちに岩美病院を受診しましょう。

【もしダニにかまれたら】

自分でダニを取るのは危険です。

岩美病院でもダニを取ることはできますので、受診してください。

「ダニ」にご注意ください



山や草むらでの野外活動の際は、ダニに注意しましょう



春から秋にかけてキャンプ、ハイキング、農作業など、山や草むらで活動する機会が多くなる季節です。

野山に生息するダニに咬まれることで

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)、ダニ媒介脳炎、日本紅斑熱、つつが虫病、ライム病などに感染することがあります。

ダニに咬まれないためのポイント！

●肌の露出を少なくする

⇒帽子、手袋を着用し、首にタオルを巻く等

●長袖・長ズボン・登山用スパッツ等を着用する

⇒シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中

●足を完全に覆う靴を履く

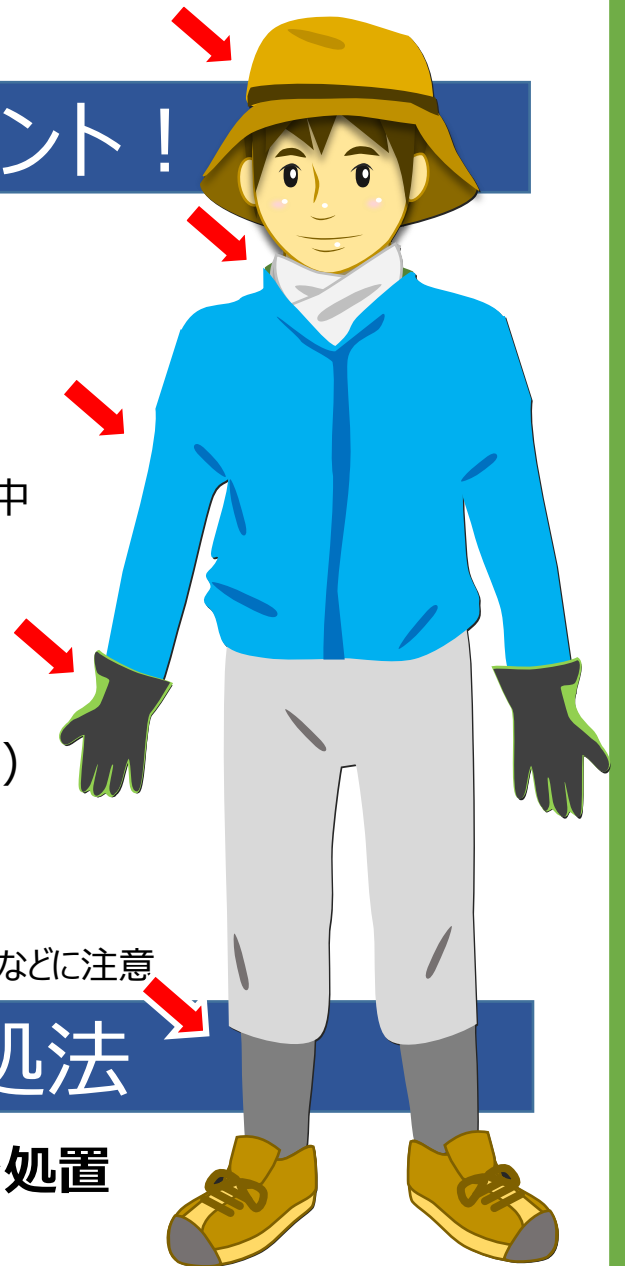
⇒ サンドル等は避ける

●明るい色の服を着る（マダニを目視で確認しやすくするため）

* 上着や作業着は家の中に持ち込まないようにしましょう

* 屋外活動後は入浴し、マダニに咬まれていないか確認をしましょう

特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部（髪の毛の中）などに注意



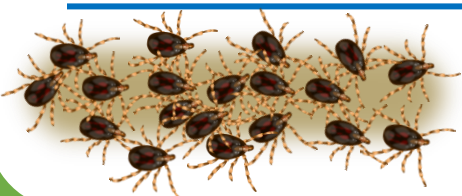
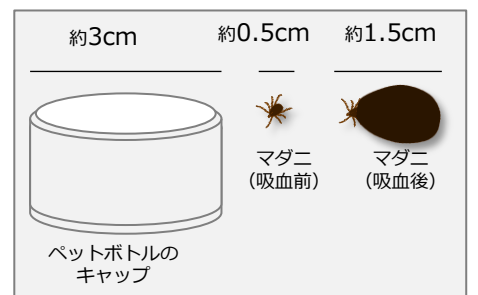
ダニに咬まれたときの対処法

●無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科など）で処置（マダニの除去、洗浄など）をしてもらいましょう。

●マダニに咬まれた後、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が認められた場合は医療機関で診察を受けて下さい。

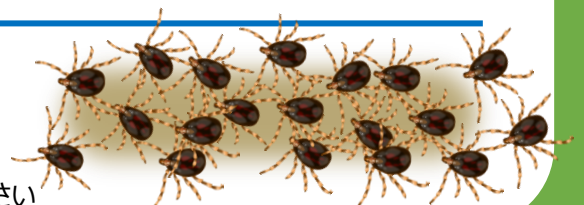
【受診時に医師に伝えること】

①野外活動の日付け、②場所、③発症前の行動



ダニ媒介感染症（厚生労働省）

各地域のダニ媒介感染症の状況については各自治体HPも参考にしてください



新連載 続・還暦ナース(1)

みなさん、こんにちは

日本海新聞で【還暦ナース～夢をかなえて40年～】を執筆させていただいておりました看護部の黒阪です。連載中はもとより、今日現在に至っても、「あの新聞に書いとった人だでな？」と声をかけていただき、とてもうれしく思っています。ということで、この度、この岩美病院だよりで、続編を書かせていただくことになりました。岩美病院で出会った患者さんやスタッフのこと、私の日常など、ちょっとだけお話しさせていただこうと思います。よろしくをお願いします。

第1回目は、岩美さん(仮名)という患者さんのお話。同じ病棟に入院している浦富さん(仮名)とは、同じ町内ですが、前からのお知り合いではなく、入院中に仲良しになられたのでした。お二人は、秘密基地といって、私の部屋の前のソファまで歩いてこられ、しばし談笑して部屋に戻るといったことが日常になっていました。たわいもないお話の様でしたが、1日に2～3回は、秘密基地でのひとときを楽しまれていました。

先日、浦富さんが介護施設に転院となりました。転院の日、岩美さんは目に涙をいっぱい浮かべて、エレベータ前で手を振っておられました。私たちに「不甲斐ないところを見せて・・・情けない」と苦笑されていましたが、そんな岩美さんを見て、スタッフも目に涙を光らせていました。なんだか、とても素敵な光景を見せていただき、心がほっこりしました。いつまでもこんな気持ちを持ち続けたいと思いました。



レスパイト入院を利用しませんか



岩美病院では、レスパイト入院を行っています。

レスパイト入院とは、在宅介護などで介護にあたっておられる家族の方々が、その疲れから、介護を続けることができなくなることを予防する目的の入院です。例えば、介護者の病気、入院、出産、冠婚葬祭、旅行など一時的に在宅介護が困難になる場合、医療保険を利用して入院していただき、在宅医療の継続を支援します。

レスパイト入院を知っていますか？



対象

- ・ご自宅で療養されており、医療管理が必要な方
- ・ご家族が必要な介護休息をとることができていない場合
- ・成人の方

入院期間

- ・1回の入院期間は最大 14 日程度
- ・同様の入院を再度ご利用される場合は、退院後 3 か月経過してからになります。
- ・入院中は、ほかの医療機関の受診はできません。(入院前にお願いします。)

入院の手続き

- ・ご利用希望日の少なくとも 2 週間前までに、地域連携室へお問い合わせください。
(急を要する場合は、随時相談に応じます。)
- ・症状によってはレスパイト入院ではなく、通常の入院になることがあります。

レスパイト入院 入院費の目安

入院日数	1割負担の方	2割負担の方	3割負担の方
<u>7日間入院</u> 食事代:1日3食分を含む	約36,000円	約 60,000円	約84,000円
<u>14日間入院</u> 食事代:1日3食分を含む	約 70,000円	約 117,000円	約164,000円

- 1) 上記概算金額には、室料差額代(個室料)は含まれていません。
- 2) 食事代については、1食につき 550 円(一般)が自己負担額となります。
- 3) 入院中に行う処置・リハビリ等の内容により、上記概算金額から変更となる場合があります。
- 4) 通常の入院と同様に高額療養費制度、限度額適用・標準負担額減額認定証もご利用いただけます。

お気軽に地域連携室に申し込み、ご相談ください



岩美町国民健康保険岩美病院 地域連携室
(代表)TEL 0857-73-1421 FAX 0857-73-0028



こんな検査は受けられるの？ ⇒岩美病院へご相談ください

・脳梗塞が心配



・乳がんが心配

★女性スタッフが対応します



・おなかの中のがんが心配



・骨粗鬆症が心配



岩美病院では、脳MRI検診、エコー検診（腹部・乳腺・下肢）、骨密度検診など行っています。

自治体検診の対象ではないけど、検査を受けてみたい方は、お気軽に総合受付、内科外来、放射線室及び検査室までご相談ください。

<検診料金>

- | | | | |
|----------|---------|----------|--------|
| ●脳MRI検診 | 16,170円 | ●腹部エコー検診 | 5,830円 |
| ●乳腺エコー検診 | 3,850円 | ●下肢エコー検診 | 4,950円 |
| ●骨密度検診 | 4,950円 | | |

<相談窓口>

岩美病院 総合受付
内科外来
放射線科
検査室

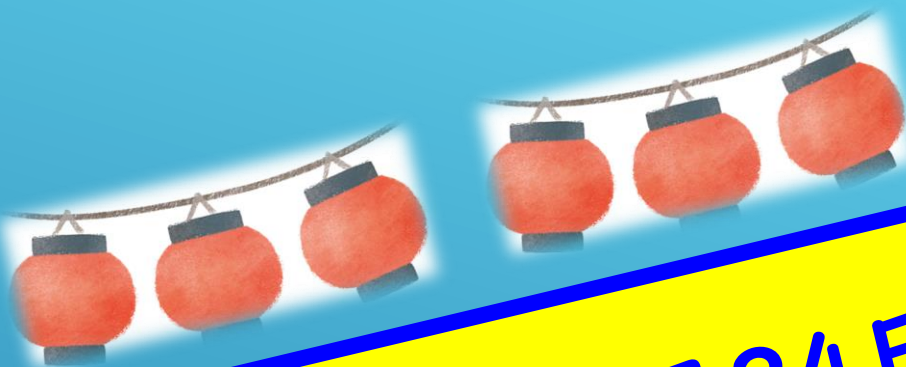
電話：0857-73-1421



病気は早期発見が重要です
ちょっと気になる、検査を受けてみたいという方はぜひ岩美病院へ

病院長

2026年度すこやかセンターまつり



2026年10月24日(土)

今年もやります!!

たくさんのご来場をお待ちしています!!

詳細は後日お知らせします



編集後記

今回から、年4回（春夏秋冬）の発行となりました。皆さまに岩美病院を知っていただきたいと思い、様々な取り組みについてもお伝えしていきます。

今回は、夏に注意していただきたい熱中症と日本紅斑熱についての記事を作成させていただきました。2つの病気の特徴は、知識を共有することで予防できる可能性があることです。岩美病院は、町民の皆さまが病気にかかることがないように、予防にも力を入れていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします

また、今号から続還暦ナースを連載させていただきます。一度目を通していただけると喜びます。

今後ますます紙面を充実させていきたいと思いますので、いわみ病院だよりへのご意見・ご希望などございましたら、お近くの職員へお知らせください。

（黒阪）

