

思いやりと優しさのある、良質で安全な医療を提供いたします。

HOKUTO TIMES

社会医療法人北斗会 大洲中央病院広報誌「ホクトタイムス」

No.

86

2026/7



救急搬送された熱中症患者さんに対し、
医師と看護師が連携し、迅速な対応を行っています。

Zoom Up!
OzuCentral Hospital



【熱中症について】

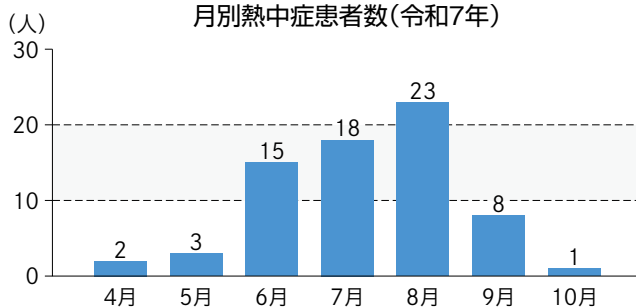
例年6月以降、7月～8月にかけて気温が高くなると熱中症の患者さんが増加します。特に熱中症による救急搬送は、真夏日（最高気温が30度以上）になると増え始め、猛暑日（35度以上）には急激に増加します。当院でも毎年多くの熱中症患者さんが治療を受けられており、昨年は4月から10月にかけて合計70名の熱中症患者さんが受診されました。このうち10名の患者さんは症状が重く、入院が必要となりました。

熱中症は、条件次第では、いつでも、どこでも、誰でもかかる危険性があります。しかし、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで、ある程度予防することができます。今号は熱中症についてご説明します。

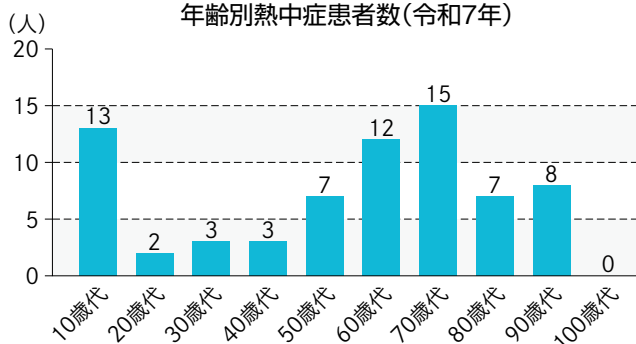
■ 熱中症とは

熱中症とは、高温環境の中で発汗による体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を示します。

月別熱中症患者数(令和7年)



年齢別熱中症患者数(令和7年)



■ 予防のためのポイント

熱中症は、日頃のちょっとした心がけで予防できる場合が多く、暑さから身を守るために、次のポイントを意識して過ごしましょう。

① 水分をこまめにとりましょう

のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。ミネラルを含んだ麦茶や経口補水液が適しています。のどが渇く前に飲むことが大切です。

② 塩分をほどよくとりましょう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給を心掛けてください。ただし、心臓病や腎臓病などで普段から水分や塩分の制限が必要と言われている方は、主治医と相談してください。

③ 睡眠環境を整えましょう

通気性や吸水性の良い寝具を使用し、エアコンや扇風機を適切に利用して眠りやすい睡眠環境を整えましょう。睡眠中の熱中症を防ぐと同時に、しっかり睡眠をとることで翌日の熱中症の予防に繋がります。

④ 気温と湿度を気にしましょう

今、自分のいる環境の気温や湿度を、いつも気にして確認するようにしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり、風通しを良くしたりするなどして、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

⑤ 冷却グッズを準備しましょう

冷却シート、スカーフ、氷枕などの冷却グッズを用意しておきましょう。首元など、身体の表面近くに太い血管が通っている部位を冷やすと効果的です。

暑さに身体が慣れていない時期や、急に暑くなった日は特に注意が必要です。無理せず、徐々に暑さに身体を慣らすようにしましょう。

■ こんな症状が出たら要注意

熱中症は早めに気づき、適切な対応をすることが大切です。次のような症状が見られたら注意してください。

＜症 状＞頭痛、めまい立ちくらみ、生あくび、こむら返り、筋肉痛、大量の汗、異常な高体温、吐き気など

＜受診の目安＞・休んでも症状が改善しない
・呼びかけに答えられない
・自分で水分を飲めない

■ 高齢者の熱中症

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になりやすいと言われています。通常、脳が「暑い」と判断すると、身体は汗の量を増やして体内の熱を外に逃がそうとします。しかし、老化によりこの反応が遅れ、体温上昇時の汗の増加の割合も少なくなります。そのため、高齢者は若者に比べて身体の熱を周囲に逃がす熱放散能力が低く、深部体温が上昇しやすくなります。それ以外にも、温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなります。ご家族や周囲の方は、「水分が飲めているか」「室温は高すぎないか」などに注意して、声掛けを行いましょう。

熱中症チェック&応急対応

① 熱中症を疑う症状がありますか？

大量の汗・高体温・倦怠感・頭痛・めまい・生あくび・吐き気・嘔吐・筋肉痛・筋肉のひきつけ・けいれん・意識障害など

はい

いいえ

② 呼びかけに答えることができますか？

→ 至急 救急車を呼んでください

はい

涼しいところへ移動して、衣服を緩め
身体を冷やしてください

救急車が来るまでの間、涼しいところへ移動し、できるだけ首回り、両脇を冷やしてください

はい

③ 自分で水分を飲みますか？

いいえ

はい

ミネラルを含んだお茶、経口補水液などを補給してください

はい

④ 症状は改善しましたか？

いいえ

→ 病院を受診してください

はい

そのまま無理をせず、十分な休息をとりましょう。
気になる場合は病院を受診してください

※心臓病や腎臓病で水分制限のある方は、日頃から主治医に確認しておきましょう。

■ 覚えておいて欲しいペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは、正式には「清涼飲料水ケトosis」と言い、甘い飲み物を大量に摂取することで、血糖値が急激に上昇することによって起こる急性の糖尿病合併症です。

ペットボトル症候群の主な原因は、スポーツドリンク、炭酸飲料、ジュース、甘いコーヒーなどを多量に飲むことです。これらの飲み物には多くの糖分が含まれており、体内に吸収されやすいため血糖値が急上昇し高血糖状態になります。この状態が続くと、重度の場合は意識障害や昏睡を引き起こします。一般的なスポーツドリンク500ccには23～30gの糖分が含まれており、これはスティックシュガー約5～8本分に相当します。このように、大量の糖分を含む飲み物を大量に飲むことで、糖尿病でない人でも急性糖尿病のリスクが高まります。特に夏は「のどが渇く→甘い飲み物を飲む→さらにのどが渇く」という悪循環になりやすいため注意が必要です。

＜経口補水液とスポーツドリンクの違い＞

- ・経口補水液：脱水時に失われた水分と電解質を効率よく補うため、ナトリウム濃度が高く糖分は控えめです。
- ・スポーツドリンク：運動時の水分やエネルギー補給を目的としており、経口補水液より糖分を多く含みます。

普段の水分補給には水やお茶を基本とし、運動時など多量の発汗時にはスポーツドリンクを活用しましょう。熱中症や脱水が疑われる場合は経口補水液が適しています。

暑さは毎年やってきますが、熱中症は少し気を付けるだけでも予防できる病気です。特に高齢者は気付かないうちに症状が進行していることも少なくありません。もし「いつもと違う」「なんだかしんどい」と感じた時は、無理をせずに早目に周囲に相談し、必要時は医療機関を受診して下さい。これから迎える暑い夏を、安全に元気に過ごしましょう。

夏バテに ならないための食事



夏場に身体のだるさがとれなかったり、食欲が低下したり、いわゆる「夏バテ」になったことはありませんか？ 夏バテは身体の不調を引き起こすだけでなく、熱中症を発症するリスクにもなります。暑い夏を乗り切るために日々の食事を見直してみましょう。

たんぱく質やビタミンB群で代謝アップ

夏によく食べるそうめんや冷やしうどんは弱った胃腸への負担が少なく、食べやすい食事です。麺類は身体を動かすエネルギーになるための糖質を多く含みますが、麺類単品で摂取すると糖質主体の食事になりがちで、その他の栄養が不足しやすくなります。そこで、麺類にはたんぱく質やビタミンB群を組み合わせさせて摂取しましょう。たんぱく質を豊富に含む鶏むね肉や卵、豆腐は消化しやすく食欲が落ちているときでも食べやすいのでおすすめです。ビタミンB群は複数を組み合わせさせて摂取すること

で代謝がスムーズに回ります。特にビタミンB₁とナイアシンは糖質をエネルギーに変えるために重要ですので、積極的に摂取したい栄養素です。ビタミンB₁は、豚肉・うなぎ・大豆製品などに多く含まれます。ナイアシンは、鶏むね肉・まぐろ・かつおに多く含まれます。そうめん豚しゃぶや卵を組み合わせたり、普段の食事に納豆を追加したりするだけでも栄養バランスが整います。

食欲がない時の工夫

暑さは食欲を低下させます。食欲がないときは食欲を増進させる働きのある食品を摂取してみましょう。大葉やみょうが、しょうがなどの薬味は食欲を増進し、食事をさっぱりさせて食べやすくする効果があります。お酢や梅干しに含まれるクエン酸には食欲増進作用だけでなく疲労回復効果もあります。

塩分は制限の範囲内で

汗とともにナトリウムが失われるため熱中症対策には塩分補給が必要ですが、普段の食事では過剰に塩分を摂取する必要はありません。高血圧の方は夏場でも減塩は必要で、1日6g未満の塩分摂取が望まれます。1つの栄養素だけを意識するのではなく、バランスよく食事を摂取することを心掛けましょう。

大洲中央病院
OzuCentral Hospital

新入職員紹介

2026年度に10名の新入職員が当院スタッフとして仲間入りしました。

【質問事項】①出身地 ②最近ハマっていること ③目標・抱負



鈴木 貴太 すずき たんた 東館3階 看護師

①大洲市 ②今までアニメや漫画には興味0で生きてきたのですが、ここ半年間位でありえないほどはまっています。きっかけは、友達の家で「ガチャクタ」というアニメを無理やり見せられたことです。それが本当に面白くて見始めました。今は「SAKAMOTODAYS」というバトルアニメにはまっています。③何事でも頼って頂ける看護師になりたいです。まずは、職員全員の方の名前を覚えたいです！



齊藤 華 さいとう はな 本館5階 看護師

①八幡浜市 ②はまっている事は、ガチャガチャとカラオケです。カラオケで必ず歌う曲は、Mrs. GREEN APPLEのsoranji とダーリンです。③健康に気を付けて、元気に出勤します。



宮成 優羽 みやなる ゆう リハビリテーション科 作業療法士

①宇和島市 ②最近ではまっていることは古着を集めることです。古着屋で買うのも勿論好きですが、secondショップでは定価よりも安く買える可能性があるの、探すのが楽しいです。③自分の健康をしっかりと保ちつつ、患者さんに笑顔で安心してリハビリを任せていただけるように、リスク管理・知識・技術を身に付けていくことが目標です。



平井 由希乃 ひらい ゆきの 栄養科 管理栄養士

①大洲市 ②ドライブと温泉巡りにはまっています。行ったことのない場所へ出かけて美味しいものを食べたり、温泉に入ったりしてリフレッシュするのが好きです。③責任感を持って1つ1つの業務に取り組む、信頼される管理栄養士になれるよう努めていきたいです。



宮本 吉弘 みやもと よしひろ 総務課 警備

①大洲市 ②MLBや海外のサッカーの試合を、日本人を中心にミスター（死語？）として観戦することです。③第一に事故が起きないように細心の注意を払うこと。同時に、来院される方々に寄り添った対応をすることを心掛けています。



田中 愛姫 たなか あき 本館4階 看護師

①大洲市 ②最近ではディズニーグッズ集めにはまっています。昔からくまのプーさんが大好きでよくぬいぐるみなどを集めています。最近ではズートピアもお気に入り、映画鑑賞したり、グッズ集めに精を出しています。③患者さんやご家族様、一人一人に寄り添った看護を提供できるように、1日の業務を丁寧に行っていくように心がけています。



田村 彩翔 たむら あやか リハビリテーション科 理学療法士

①伊予市 ②映画鑑賞にはまっています。特に好きな監督や俳優はいませんが、自分が見たいと思う作品を見て楽しんでいきます。今後趣味を増やし、QOLを高めていきたいです。③患者さん1人1人に大切に接し、信頼性のある理学療法ができるようにしたいです。



亀井 宏子 かめい ひろこ 本館3階病棟 ヘルパー

①大洲市 ②ハマるもの模索中です。③技術の向上と、患者さんに寄り添えるように頑張ります。



瀧野 新策 たきの しんさく 総務課 事務員

①大洲市 ②革細工が趣味です。型紙を考え、裁断染色しカードケースや小物入れ等を作っています。完成した作品を長く使いながらエイジング（革の経年変化）を楽しんでいます。最近では作るだけ作って放置しているものが多いです。③まずは顔を覚えて貰うことが第一目標です。その後、前職（システムエンジニア）の経験を活かしてシステム周りの管理と業務効率化に貢献したいです。



佐々木 勝 ささき まさる 総務課 警備

①西予市 ②9年前病院の駐車場の車のボンネットの中にいた子猫を保護し、その猫を長生きさせることです。③全ての患者さんに安心して（特に車イスの方）来院していただくこと。怪我の子供さんには、車イスをアンパンマン号やバイキンマン号にして元気を出して貰っています。

看護職合同就職説明会に参加しました

4月18日、松山市総合コミュニティセンターで開催された、令和8年度看護職合同就職説明会に参加しました。このイベントは、県内の病院や施設が集まり、看護学生さんや再就職を希望する看護職の方を対象に行われているものです。当日は約50施設が参加し、多くの方々が来場され、会場は終日賑わいを見せていました。

当院のブースにも沢山の方が来られ、急性期から回復期まで幅広い医療を提供していることをはじめ、看護部の教育体制や新人支援の取り組み、職場の雰囲気などについて紹介しました。参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていただき、当院の看護の特徴や働く環境について理解を深めていただく良い機会となりました。また、直接顔を合わせてお話しすることで、パンフレットだけでは伝わりにくい当院の魅力や職場の雰囲気を直接お伝えすることもできました。今後も当院の魅力を積極的に発信し、地域医療を担う人材の確保と育成に取り組んでまいります。



本館5階病棟師長 道休 由佳里

えひめ5時間チャリティー リレーマラソンに参加しました

5月16日、坊ちゃんスタジアムで開催された「えひめ5時間チャリティーリレーマラソン」に、リハビリテーション科と放射線科の合計10名で参加しました。

普段は関わる機会の少ない他部署のメンバー同士ですが、1周1キロのコースを一致団結してタスキをつなぐことで絆がグッと深まりました。一人ひとりが限界に挑み、計80周(80km)を走破し、総合363チーム中7位、部門343チーム中6位という好成績を収めることができました。当日は厳しい暑さでしたが、全員無事に5時間を完走した達成感は感動的でした。慰労会では皆で杯を交わし、親睦を深める良い機会となりました。この経験で得たエネルギーを医療現場にも還元し、今後も多職種連携を大切にしながら、患者さんと真摯に向き合ってまいります。



リハビリテーション科 平井 雄介

救急救命士の実習を受け入れました

5月29日～7月3日の期間、救急救命士2名の実習を受け入れました。期間中は病院実習計画に沿って、外来や病棟など複数の部署で実習を行い、それぞれの部門の役割や患者対応について理解を深めていただきました。

当病棟では、バイタルサイン測定、気管切開患者の吸引や創傷処置の見学等を通して、療養病棟における看護や患者観察について学んでいただきました。療養病棟は長期入院の患者さんが多く、認知症や基礎疾患により意思疎通が難しい方も少なくありません。そのため、患者さんの訴えから得られる情報だけでなく、表情や顔色、皮膚の状態の変化なども観察し、状態を正確に把握する必要があります。救急の現場においても、傷病者から十分な情報が得られない状況は少なくありません。限られた情報の中から必要な情報を収集し、患者さんの状況を迅速かつ確に把握する力は重要です。今回の実習で学んだことを、今後の活動に活かしていただければ幸いです。



本館3階病棟師長 竹岡 照枝

外来診療医師一覧表

診療科目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
内科	1 診	上原 貴秀	休診日	大久保啓二	大久保啓二	上原 貴秀	大久保啓二
	2 診	岡本 傳男		岡本 傳男	上原 貴秀	岡本 傳男	岡本 傳男
	3 診	井上 明子		井上 明子	井上 明子	大久保啓二	非常勤
	4 診	浅川 建史		清家 愛理	清家 愛理	非常勤	浅川 建史
外科	1 診	森岡 徹		森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹
	2 診	満谷 臨		満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨
整形外科	1 診	山下 優嗣		山下 優嗣	山下 優嗣	非常勤	山下 優嗣
	2 診						非常勤
泌尿器科		清水 公治		清水 公治	清水 公治	清水 公治	清水 公治
脳神経外科	1 診(新患)	西原 潤		西原 潤	後出 一郎	非常勤	非常勤
	2 診(再診)	後出 一郎		後出 一郎	西原 潤		西原 潤
形成外科						非常勤	

◎大洲・喜多地区の一週間の救急当番

- 金～日曜日…大洲中央病院
(日は18:00まで)
- 日曜日…市立八幡浜総合病院(18:00～)
- 月曜日…市立大洲病院
- 火曜日…市立大洲病院
- 水曜日…加戸病院(昼)、
喜多医師会病院(夜)
- 木曜日…大洲記念病院(昼)、
市立八幡浜総合病院(夜)

編集後記

元々趣味で写真撮影をしていますが、広報誌の写真撮影を担当する機会があります。撮影の際は「どうすれば記事の内容がより伝わるだろう」と考えながらシャッターを切っています。しかし、思い描いた写真を撮ることはなかなか難しく、毎回試行錯誤の連続です。それでも少しずつ理想に近づけるよう工夫を重ねることで、撮影時間を楽しんでいます。

写真をきっかけに多くの方に広報誌を手にとっていただけるよう、これからも広報活動と日々の業務に努めてまいります。

発行/社会医療法人 北斗会 大洲中央病院

編集/広報委員会

東 研志(事務部長)
道休 由佳里(看護副部長)
京河 雅史(放射線科科長)
竹岡 照枝(看護師長)
尾神 加代子(看護師長)
黒田 都(医事課主任)
大西 修平(リハビリテーション科)
伊藤 海斗(リハビリテーション科)
藤岡 真里子(栄養科)

受付時間 午前8時00分～午前11時30分

診療開始時間 午前9時00分～
担当医師は緊急手術等で変更する場合(休診になる場合)がありますので、事前にお問い合わせ下さい。
整形外科は外来診療、救急対応、手術、入院管理等を常勤医師1名で行っています。
状況により外来休診、予約患者のみの受付となる日があることを予めご了承下さい。

休診日 (7～10月) 休診日… 火曜、水曜、7月20日(月)、9月21日(月)、10月12日(月)

お見舞い面会時間 午後2時00分～午後5時00分
(感染症予防のため変更になる可能性がありますので、事前にお問い合わせください。)



社会医療法人 北斗会
大洲中央病院



〒795-8507 愛媛県大洲市東大洲5番地
TEL 0893 (24) 4551 FAX 0893 (23) 5083 <http://www.oozuchuo-hsp.jp/>

大洲中央病院

検索