

かっ とっ ぽ

2026

8月

令和8年8月1日号

目次

P1～2・・・熱中症は室内でも起こります -予防と救急受診の目安-

P2・・・新人紹介

P3・・・医療技術修学生を募集しています

P4・・・上五島病院公式Instagram開設のお知らせ

P5・・・特診外来予定表

P6・・・栄養管理室のオススメレシピ

P7・・・部署紹介Part2/あとがき



長崎県上五島病院 <http://www.kamigoto-hospital.jp/>

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷 1549 番地 11

T E L 0959-52-3000 F A X 0959-52-2981

熱中症は室内でも起こります

-予防と救急受診の目安-



熱中症は「炎天下の病気」ではありません。湿度が高く風通しの悪い部屋、夜間、入浴後や調理中など、屋内でも起こります。大切なのは、のどの渇きや体温だけに頼らず、環境と体調の変化を早めに捉えることです。

1 なぜ、室内で熱中症になるのか

人の体は、皮膚の血流を増やし、汗を蒸発させることで熱を逃がしています。ところが湿度が高いと汗が蒸発しにくく、風が弱い部屋では熱が体にこもります。窓からの日射、調理や入浴による熱も室温を押し上げます。

さらに発汗で水分が失われると、循環する血液量が減り、脳や筋肉への血流が不足します。めまい、頭痛、だるさなどは、この「体温上昇」と「脱水・循環不全」が重なって生じるサインです。高齢者は暑さや口渇を感じにくく、乳幼児は体温調節が未熟なため、特に注意が必要です。

少し専門的に:WBGTとは?

暑さ指数(WBGT)は、気温だけでなく、湿度や日射・放射熱も含めて熱中症リスクを評価する指標です。同じ気温でも、湿度が高い日は危険度が上がります。天気予報や環境省サイトで確認できます。

2 予防の中心は

「室温管理+先回りの水分摂取」

室内ではエアコンを適切に使用し、温湿度計が見える場所に置きましょう。直射日光はカーテンやすだれで遮り、扇風機は冷房と組み合わせて空気を循環させます。暑さを我慢するより、涼しい環境に移動することが最も確実な予防です。

水分は、のどが渇く前から少量ずつ定期的に取ります。通常の生活では水やお茶を基本にし、長時間の運動や作業などで大量に汗をかいたときは、塩分を含む飲料や経口補水液も選択肢になります。ただし、心臓・腎臓の病気などで水分や塩分を制限されている方は、主治医の指示を優先してください。

寝不足、二日酔い、発熱や下痢、食事量の低下は、脱水を進めて熱中症のリスクを高めます。利尿薬などの薬を服用している方も、自己判断で中止せず、暑い時期の注意点を医師や薬剤師に確認しましょう。

覚えておきたい一言

熱中症は「暑さ」だけでなく、「体調」と「行動」が重なって起こります。前日の睡眠や食事も予防の一部です。

3 初期症状を見逃さない

最初は、めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗、生あくびなどで始まります。進行すると、頭痛、吐き気、強い倦怠感、判断力の低下が現れます。体温が平熱に近くても、熱中症を否定はできません。暑い環境の後に体調が崩れたら、まず熱中症を疑うことが重要です。

「いつもと違う」「受け答えが遅い」といった周囲の気づきも大切です。特に一人暮らしの高齢者や、睡眠中・飲酒後は本人が異変に気づきにくいので、家族や周囲の声かけが予防につながります。

4 疑ったときの応急処置

すぐに冷房の効いた部屋や日陰へ移し、衣服を緩めます。皮膚を水でぬらして風を当てる、冷たいタオルや保冷剤で首、わきの下、足の付け根を冷やすなど、体を冷却してください。意識がはっきりしていて吐き気が強くなければ、水分や経口補水液を少しずつ飲ませます。

意識が悪い人や、吐いている人に無理に飲ませると、誤嚥する危険があります。水分を飲ませることに固執せず、救急要請と冷却を優先してください。症状が改善してもすぐに活動へ戻らず、涼しい場所で十分に休ませます。

次の場合は、ためらわず119番

- 呼びかけに反応しない、受け答えがおかしい
- 自力で水分を飲めない
- けいれんがある、または倒れた
- 体が非常に熱く、急速に悪化している



救急車を待つ間も、涼しい場所への移動と体の冷却を続けてください。

5 医療機関へ相談する目安

意識は保たれていても、頭痛や吐き気が続く、強いだるさがある、水分を取って休んでも改善しない場合は、その日のうちに医療機関へ相談してください。高齢者、乳幼児、妊娠中の方、持病のある方は、症状が軽く見えても早めの受診が安全です。



最後に

「部屋の中だから大丈夫」と考えず、室温・湿度・体調をセットで確認しましょう。早めに涼しい環境へ移り、初期症状の段階で対処することが重症化を防ぎます。

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル」「熱中症予防情報サイト」

厚生労働省「熱中症が疑われる人を見かけたら」

(内科 唐鎌 黎央)

《新人紹介》

名前：樫本 希美 (カシト ヒミ)

職種：看護師

趣味：読書、配信視聴

一言：離島ならではの看護を学び、少しでも皆様のお役にたてるよう頑張りたいと思います。

医療技術修学生を募集しています

募集対象者

看護師修学生

- ・令和9年4月に大学または養成施設(専門学校等)に入学予定の者
- ・令和9年4月に大学または養成施設(専門学校等)に在学中の者

募集期間

令和8年9月1日(火)～令和8年10月30日(金)

応募方法

長崎県上五島病院 総務係に下記書類を提出してください。

①履歴書(要写真) ②学校長推薦書

※学校長推薦書の様式は上五島病院 総務係で配布するほか、上五島病院ホームページ上からPDFファイルにてダウンロードすることも可能です。

選考方法

小論文・面接試験を実施予定(詳細な日時は後日応募者に通知します)

貸与内容等(令和8年度)

	大学	養成施設(専門学校等)
入学金	423,000円以内	169,200円以内
授業料	年額803,700円以内	年額379,200円以内
実習費	年額80,000円以内	年額80,000円以内
教科書購入費	年額50,000円	年額50,000円
生活費	月額50,000円	月額50,000円



貸与期間

大学または養成施設に在学中の期間

返還免除

免許取得後、貸与を受けた期間の1.5倍を上五島病院に勤務したとき

《お問い合わせ先》

長崎県病院企業団 上五島病院

〒857-4404 長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11

E-mail kamihp@gold.ocn.jp FAX 0959-52-2981

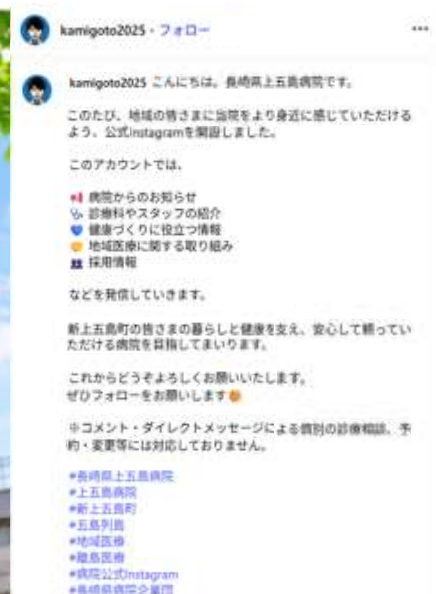
TEL 0959-52-3000

上五島病院 公式Instagram 開設のお知らせ

地域の皆様に当院をより身近に感じていただけるよう、公式Instagramを開設しました。
このアカウントでは、病院からのお知らせのほか、採用情報やスタッフの紹介、健康づくりに
役立つ情報などを発信していきます。

新上五島町の皆様の暮らしと健康を支え、安心して頼っていただける病院を目指してまいります。

これからどうぞよろしくお願いいたします。
ぜひフォローをお願いします！



一宮院長のイラストが目印です！

@kamigoto2025



令和8年8月の特診外来予定

	泌尿器科	耳鼻科	神経内科	腎臓内科	循環器科	皮膚科	眼科
8月3日（月）		中村先生 午前、午後					宮城先生 午前、午後
8月4日（火）		中村先生 午前	平山先生 午前	芦澤先生 午前			宮城先生 午前
8月5日（水）						鎌塚先生 午前	宮城先生、千代川先生 午前
8月6日（木）	柿田先生 午前、午後						千代川先生 午前、午後
8月7日（金）	柿田先生 午前						千代川先生 午前
8月10日（月）		諸富先生 午前、午後					休診
8月11日（祝）							
8月12日（水）						鎌塚先生 午前	津田先生 午前
8月13日（木）	大木先生 午前、午後						津田先生 午前、午後
8月14日（金）	大木先生 午前						津田先生 午前
8月17日（月）		大野先生 午前、午後					宮城先生 午前、午後
8月18日（火）		大野先生 午前		芦澤先生 午前	竹中先生 午前		宮城先生 午前
8月19日（水）						竹中先生 午前	宮城先生、岡先生 午前
8月20日（木）	松島先生 午前、午後						岡先生 午前、午後
8月21日（金）	松島先生 午前						岡先生 午前
8月24日（月）		澤瀬先生 午前、午後					千代川先生 午前、午後
8月25日（火）		澤瀬先生 午前	鳥村先生 午前		大塚先生 午前		千代川先生 午前
8月26日（水）						岩永先生 午前	千代川先生、林先生 午前
8月27日（木）	松島先生 午前、午後						林先生 午前、午後
8月28日（金）	松島先生 午前						林先生 午前
8月31日（月）		高島先生 午前、午後					宮城先生 午前、午後

※赤字の診察は予約・紹介予約の患者さんのみです。

※船の欠航等により、予定は変更となる場合があります。ご了承ください。

※診療開始時刻は医師来院時の交通機関の都合により、9:00～10:00頃の間で変動します。ご了承ください。

栄養管理室のオススメレシピ トマトと大葉の塩昆布和え

さっぱり食べられて夏バテ予防にもおすすめの副菜の紹介です。



材 料（2人分）

- トマト・・・・・・・・・・1個（200g）
- 大葉・・・・・・・・・・5枚
- 塩昆布・・・・・・・・・・4g
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ1.5

《栄養価》（1人分）

エネルギー：55kcal
 蛋白質：1.25g
 脂 質：6.4g
 食 塩：0.6g



作 り 方

- ① トマトは一口大に切り、大葉は小さめにちぎっておく。
- ② ボウルに①を入れ、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせる。

《ポイント》

- ★ トマトの酸味が塩昆布の塩味で甘みを増してくれます。
- ★ トマト自体の甘みが足りない時は、少し砂糖を加えてみると味が整うと思います。

《トマトが夏バテにおすすめな理由》

トマトの酸味のもととなっているクエン酸は、疲労物質を取り除いて疲労回復に役立ちます。トマトの赤い色は「リコピン」という成分によるもので、抗酸化作用が強く、紫外線から体を守ってくれます。リコピンは油と一緒に摂ると、吸収率が高まるため、サラダにする時はオイルを加えてみるのもおすすめです。

またトマトは水分が多く、カリウムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富なため、汗で流れやすいミネラルも補うことができます。

さらに、トマトは暑さでほてった身体を冷やしたり、食欲を促す効果も期待できるため、夏バテ予防にぴったりです。

部署紹介 Part2

上五島病院情報誌かつとぽでは、令和8年6月号より上五島病院の部署を紹介しています。第2回目となる今月号で紹介する部署は、『財務係』です。

こんにちは、財務係です！財務係では、病院のお金に関する仕事を担当しています。診療に必要な薬や医療機器の支払い、予算や決算の作成、国や県からの補助金の手続き、老朽化した病院の設備の修繕など、病院が毎日安心して医療を提供できるよう、さまざまな仕事を行っています。患者さんと直接お話する機会は少ない部署ですが、皆さまが安心して診療を受けられる環境を整えるため、病院を「お金の面」から支えています。

限られた財源を大切に使いながら、これからも上五島の医療を守っていきけるよう、職員一同、正確で丁寧な仕事に努めてまいります。

病院内で財務係の職員を見かけた際は、どうぞお気軽にお声かけください！



－ あとがき －

厳しい暑さが続く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

夏は花火や夏祭り、帰省など楽しみが多い季節ですね。一方で暑さによる疲れがたまりやすく、熱中症にも注意が必要です。喉が渇く前に水分をとり、しっかりと食事と睡眠をとって無理をせず過ごしましょう。

また、冷房の効いた室内と屋外の気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。羽織るものを一枚用意するなど、体を冷やしすぎない工夫もおすすめです。夏ならではの楽しみを満喫しながら、笑顔で過ごすひとは心と体の健康にも繋がります。暑さに負けず、一人一人が元気に夏を過ごせるよう、体調の変化には早めに気づき、無理のない毎日を心がけていきましょう。

〈広報委員会〉



○基本理念

地域と共に歩み、
信頼され親しまれる病院

○行動目標

- ①地域住民の信頼と満足の得られる医療を提供します
- ②医療・看護・介護・予防・生活支援が一体化し地域包括ケアシステムを構築します
- ③病院機能を充実するため、人材育成とチーム医療を実践します



◆ご意見、ご感想を下記までお寄せください。

長崎県上五島病院
857-4404
長崎県南松浦郡新上五島町青方郷1549-11
電話 0959-52-3000
FAX 0959-52-2981
Email kamihp@gold.ocn.ne.jp
URL <http://www.kamigoto-hospital.jp>