

はなみずき

VOL
65

令和7年 夏号



訪問診療でご自宅を訪れるなかで、真夏にもかかわらずエアコンを使用されていないご家庭が少なからずあるという印象を受けています。日本の夏は高温多湿であり、とりわけ高齢の方にとっては熱中症のリスクが非常に高まる季節です。熱中症とは、体温調節機能の破綻により、体内の水分や電解質のバランスが崩れ、重症化すると生命に関わる恐れのある疾患です。予防が何よりも重要であり、室内の温度は28℃以下を目安に、エアコンを積極的に活用することが推奨されます。あわせて、扇風機の使用や定期的な換気を行うことで、室内の空気を効率的に循環させることができます。

加齢に伴い、体温調節機能は徐々に低下します。特に汗腺の機能が衰えることで発汗量が減少し、暑さを感じにくくなるため、室温の上昇に気づきにくくなる傾向があります。また、喉の渇きにも鈍感になりやすく、水分摂取量が自然と減少しがちです。さらに、心不全・糖尿病・腎疾患などの基礎疾患をお持ちの方や、利尿薬・降圧薬などを服用されている方は、体内の水分や電解質のバランスが崩れやすく、脱水や熱中症への耐性が低下している場合があります。少しでも体調に不安を感じた際は、どうぞお気軽に右田病院またはみぎたクリニックまでご相談ください。

また、夏季におけるもう一つの健康リスクとして「紫外線(UV)」への対策も重要です。紫外線は波長の違いによりUV-A、UV-B、UV-Cに分類されますが、地表に到達するのは主にUV-AとUV-Bです。UV-Aは皮膚の深層(真皮)にまで到達し、長期的な曝露によりシワやたるみといった「光老化(photoaging)」を引き起こします。一方、UV-Bは表皮に作用し、急性の炎症(日焼け)やDNA損傷をもたらすほか、繰り返し

曝露されることで皮膚がん(基底細胞がん、有棘細胞がん、悪性黒色腫など)のリスクを高めます。

高齢者の皮膚はバリア機能や修復力が低下しており、紫外線の影響を受けやすい状態にあります。外出時には、帽子や日傘の使用、長袖・長ズボンなどの衣服による遮光に加え、SPF30以上・PA+++以上の日焼け止めをこまめに塗布することをお勧めいたします。汗や皮脂によって日焼け止めの効果は徐々に薄れていくため、定期的な塗り直しが大切です。

最後に、当院整形外科の取り組みについてご紹介させていただきます。私はこれまで、外傷外科および人工関節を中心とした外科的治療に従事してまいりました。また、Jリーグ所属チームのチームドクターとしての経験を活かし、近年では八王子スポーツ整形外科クリニック様と連携しながら、地域に根差したクラブとして成長を続けるFC NossA 八王子のメディカルサポートにも携わっております。今後も右田病院整形外科として、地域の皆様の健康を支えるとともに、スポーツ医療の発展および地域貢献に尽力してまいります。引き続き、皆様からのご支援とご指導を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



診療部
整形外科部長 松岡 恒弘

新緑フェス@小宮公園

～ Healthy Parks. Healthy People. みどりの中で幸せに～

当院では、令和4年度から八王子市高齢者あんしん相談センター中野・大和田・石川・加住の皆さま、小宮公園職員の皆さまと共催で、シニアの方々を対象とした青空体操（1月、8月を除く第2木曜日の10:00～11:30）を開催しています。

緑に囲まれながら、当院理学療法士によるフレイル予防体操、その後小宮公園パークレンジャーによる自然散策を通じ、地域の皆さまの健康づくりをサポートしています。春と秋には特別なイベントがあり、この春は令和7年5月8日に春のイベント「新緑フェス@小宮公園」が開催されました。



通常の体操、散策に加え草花を利用したワークショップ、多くの企業・団体様のご協力を得て八王子市でくボ相談コーナー、ベジチェック、血管年齢・老廃物チェッカー、個別栄養相談、姿勢測定、AIによる歩行分析が行なわれ、100名を超える方々が参加下さいました。会場にはキッチンカーも来場し、クレープやたこ焼きなど、お腹も大満足なひとときでした。

今後もこのような活動を通して、地域の方々に寄り添いながら、心を込めて健康づくりのサポートをさせていただきます。

理学療法士 塩田 真

医療法人財団興和会 右田病院

住所：〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL：042-622-5155（代表）

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

- 地域包括医療棟 118床

東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院

日本外科学会認定専門医制度関連施設

日本整形外科学会専門医師研修施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木台行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所：〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL：042-621-5655（代表）

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容：人間ドック・各種健診 診療科：乳腺科・内科

マンモグラフィ検診精度管理中央機構認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP





夏バテ予防について



LET'S
リハ!

雨上がり、草木の緑も一層深まったように感じられ、**いよいよ夏本番**となりますが、皆さま如何お過ごしでしょうか？
近年、**熱中症**については多く取り上げられていますが、熱中症と同様に気を付けなければいけないのは、**夏バテ**です。

夏バテになりやすいと言われる人の特徴として

- ① 習慣的に運動が出来ていない
- ② 睡眠時間が短い
- ③ エアコンなどを使用せずに生活している
ことなどが挙げられます。



1つでも当てはまる場合は、**生活を見直す機会**にしてみ
いかがでしょうか？

簡単に行える運動を、ご紹介しますのでぜひ行ってみて
ください！無理のない範囲で体を動かして**夏の暑さに
負けない体**を作っていきたいですね。



運動実施前の準備 注意事項について

- **持病や手術歴のある方、水分量を医師から制限されている方は、事前に医師にご相談ください。**
- **水分は運動前、運動後とこまめに摂りましょう。**
- **空調管理(27~28度以下)された室内で行いましょう。**
- **運動により痛みが出た場合は速やかに中止し、医師や理学療法士などにご相談ください。**



出典: 理学療法ハンドブック 理学療法士 橋本 祐汰

●各5秒ずつ、1セット、10回からスタート

ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまで
のばします。



ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように
持ちあげます。



かかとあげ運動

壁を支えながら
かかとをあげて
つま先で
立ちます。



腕のばし運動

手のひらを
合わせて
天井へ突き
上げます。



ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢から
お尻を持ちあげます。



慣れてきたら、
**2セット、3セットと
増やしていきましょう。**

薬のおはなし

夏に使う塗り薬



太陽が照りつける暑い夏がやってきました。直射日光にあたると肌の痛みを感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。紫外線量は**4月後半~5月**にかけて増加し、**6月~8月にピーク**を迎えます。また、1日のうちで特に強いのは**10時~14時頃**とされていますが、夏場の早朝や夕方時間も紫外線量は0ではないので、外出の際は**日焼け止め等の対策**が必要です。さらに夏は、**蚊やダニなどの発生時期**でもあり、かゆみ止めや虫よけ剤を使用する機会も増えます。保湿剤や軟膏等使用している場合など、使う順番に悩まれる方もいらっしゃるでしょう。下記は一般的な使い方なので参考にしてみてください。



- ① **かゆみ止め、保湿剤等** (皮膚から吸収されて効果がでる塗り薬)

5~10分程度おいて

- ② **日焼け止め** (紫外線を吸入、反射して効果がでます)

乾いたあとに

- ③ **虫よけ剤** (揮発して効果がでます)

- ※ 虫よけ成分の中には小児の使用を制限している物もあります。
- ※ 虫よけ成分は皮膚刺激になることもあるので、なるべく皮膚に浸透させないようにしましょう。

医師の処方による場合は、医師の指示に従って使用してください。

これらの塗り薬を正しく使用して、暑い時期を快適に過ごしましょう。

薬剤師 北田 由美香



高尿酸血症について



栄養士の
ひとりごと

高尿酸血症は血液中の尿酸値が7.0 mg/dLを超えている状態を言います。

高尿酸血症が長期化すると尿酸が結晶化して関節に溜まり、白血球が敵とみなして攻撃して**痛風発作**が引き起こされます。痛風を起こしやすい人の特徴として**肥満の人、食べ過ぎやプリン体の多い食品を食べている人、アルコールをたくさん飲む人、水分をあまりとらない人、激しい運動をする人**等があげられます。



尿酸値を下げるには、肥満の人は**肥満を解消**するだけでも尿酸値は下がります。**プリン体が多く含まれる肉や魚の内臓は食べ過ぎないようにして、ラーメンスープもプリン体が溶け込んでいるので飲まないように**しましょう。



アルコールはアルコール自体に尿酸値を上げる作用があるので**飲み過ぎには注意**です。**海藻や野菜は尿をアルカリ性に近づけるので積極的に食べましょう**。尿から尿酸は排出されるので、水分をたくさんとりましょう。この時に砂糖を多く含む清涼飲料水は尿酸値を上げてしまうので、**水や無糖のお茶**でとるのが良いです。激しい運動をする方は新陳代謝が活発になって尿酸値が急上昇します。話しながらできるような**ゆるやかな運動**にしましょう。



冬は美味しい物が多くて**食べ過ぎに注意**が必要ですが、夏も脱水で尿酸値が上がってしまう事があるので**気を付けていきましょう**。



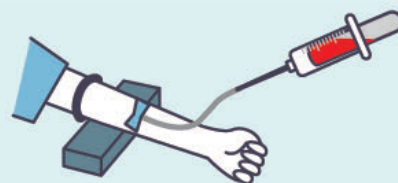
管理栄養士 長谷川 順



検査のお話

採血

病気の診断や治療経過、健康診断などでは欠かせない「**採血**」ですが、不安に感じていることもあるかと思います。そこで今回は私たちが採血をする中でよく聞かれる質問について詳しく解説していきます。



Q1 採血の量はどのくらい？

A1 採血管の本数や採血の量は患者さんによって異なりますが、多くの方は**約大さじ1杯分(15mL)以内**です。採血管の本数に比べて意外に少ないのは、**その1本1本に入る量が少量ずつだからです**。採血管が何本にも分かれているのは採血管の中に入っている薬の種類が異なるためです。検査の種類によって適した血液の状態が異なるため、何本か採血させて頂くことがあります。



Q2 採血で貧血にはならないの？

A2 **採血では貧血にはなりませんので、ご安心ください**。一般的に体内を流れる血液の量は、体重の約1/13(男性で体重の約8%、女性で体重の約7%)とされています。例えば体重50kgの方で、男性は約4000mL、女性は約3500mLの血液が流れています。医学的に、**体内を流れる血液の12%以内が急速に失われても血液の流れには影響がないことが報告されています**。(体重50kg以上の方であれば、男性は約480mL、女性は約420mLまで)さらに、**血液は毎日新しく作られているため、1回の採血量である約大さじ1杯分(15mL)では貧血にはならないのです**。

Q3 採血した後に具合が悪くなるのはなぜ？

A3 採血によって貧血を起こすことはありませんが、**冷や汗が出たり、気分が悪くなったり、倒れてしまうなどの症状**がでる方もいます。これらの症状は「**血管迷走神経反射**」と呼ばれ、「貧血」とは異なります。採血や注射、外傷などによる疼痛、恐怖・不安などの精神的動揺により誘発され、**全身の血管が拡張し血圧や脈拍が低下することで起こるとされています**。採血や注射に恐怖感強い場合、睡眠不足、脱水状態などで起こりやすいとされているため、しっかりと睡眠を取りリラックスした状態で採血に臨めるようにしましょう。もし、採血後に気分が悪くなったり、倒れたことがあったりした方は病院スタッフまで遠慮無く申し出てください。



採血が苦手だという方も多いと思いますが、今回の解説を通して不安が少しでも解消されたら幸いです。

臨床検査技師 小宮 杏奈