



さつき会広報誌

さつき

Vol. **23** 号

発行年月／令和8年8月
編集発行／社会医療法人社団さつき会
社会福祉法人さつき会

特集 | 熱中症のはなし

感染予防について 新人医師紹介



こちらの写真は、フローリストマーロー様よりご提供いただきました。

熱中症の はなし

これからの季節

対策が必要です

袖ヶ浦さつき台病院

副院長

くぼ さとし
久保 聡志

当院で副院長・内科部長を務めています久保聡志と申します。

私は2000年から当院の内科常勤医として勤務しており、救急医療にも従事しております。

今回はこれからの季節救急搬送が増える熱中症についてお話します。

「熱中症」とは？

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が崩れたりすることなどによって、体内に熱がこもったことによる病態のことです。かつては、日射病、熱疲労、熱射病などと呼ばれていましたが、現在は熱中症に統一されています。

高温な環境や直射日光下での業務やレジャーの最中や後に、めまいやだるさ、手足のけいれんなどの症状が出現し、救急搬送に至るのが典型的です。対策としては水分や塩分の摂取、日傘など直射日光を避ける対策、ファン付きの作業着など体温を下げる工夫などがあります。睡眠不足や過度の飲酒を避けるなど体調管理も有効な対策といえます。

近年特に問題となるのが高齢者の熱中症です。猛暑の影響で、「自宅でエアコンをつけていない状態で熱中症を発症し、動けなくなる。」「直射日光下で転倒し、動けなくなる。」などのケースです。こうしたケースでは発症から発見まで時間がかかるため、重症化しやすいです。

今年も暑い夏になるそうです。意識して対策をしていきましょう。

熱中症
予防

こまめな水分、
塩分補給



直射日光を
避ける



体温を
下げる



P8のさつきキッチンでも熱中症対策のレシピをご紹介します！

感染予防について

袖ヶ浦さつき台病院 おお こし さな え
看護部 副部長 大越 真絵

こんにちは。袖ヶ浦さつき台病院看護部の大越真絵です。

私は、2021年に感染制御実践看護師という資格を取得し、当院の感染管理看護師として従事しています。

今回は、感染症予防をテーマにお話したいと思います。

感染症予防は「3つの輪」を知ることから

「手洗いしているのに風邪をひいてしまった…」

そんな経験はありませんか？

感染症は「病原体」「感染経路」「人の体の状態」の3つの要素がそろって起こります。イラストの3つの輪は、その関係を表しています。

1 病原体

ウイルスや細菌など、感染症の原因となるものです。

2 感染経路

手や飛まつ、食べ物などを通じて病原体が体に入る道すじです。

3 宿主(人)

疲れや睡眠不足、体調不良が続くと感染しやすくなります。



この3つうち、どれか1つでも防ぐことができれば、感染のリスクを減らせます。

今日からできる
感染予防

こまめな
手洗い



十分な
睡眠



咳
エチケット



バランスの
良い食事



適度な運動



私たちの身の回りにはさまざまな病原体が存在しますが、日頃から基本的な感染対策を続けることで、感染のリスクを減らすことができます。自分自身や大切な家族を守るためにも、毎日の小さな予防行動を心がけましょう。

袖ヶ浦さつき台病院は、地域のみなさまの健康を応援します。

猛暑と

うつ病・双極性障害のはなし

● セルフケアを始めてみませんか？ ●

袖ヶ浦さつき台病院
精神科 副部長
おおくま たか ひろ
大熊 孝裕

今年の夏は、平年より高い気温となる見込みです。「暑くなると落ち着かない」「季節の変わり目に気分が沈む」——うつ病や双極性障害をお持ちの方には、このように感じたことがあるかもしれません。近年の研究でも、猛暑が数日続くような時期に、気分の落ち込みなどで医療機関にかかる人が増えることが報告されています。ただしこれは集団全体の傾向です。同じ気温でも影響の出方には個人差があり、まだわかっていないことも多くあります。

気分の不調をやわらげるために、研究で裏づけのあるセルフケアが三つあります。

▶ 朝の時間帯に光を浴びること

▶ 起床・就寝・食事の時間を一定に保つこと

▶ 毎日の気分を記録すること(手帳やアプリで)



どれも、特別な準備はいりません。できそうなものから、ひとつ始めてみませんか。当院の精神科デイケアは、こうしたセルフケアを仲間やスタッフと一緒に始められる場ですので、季節や天候で調子を崩しやすいと感じる方は、ぜひ一度見学にきてください。

病院新任医師の紹介

1 専門領域 2 趣味 3好きなことば 4 患者様への一言

さかきばら ゆうだい

榊原 優大 医師

- 1 心療内科・精神科
- 2 音楽、映画鑑賞、ゲーム
- 3 温故知新
- 4 日々精進しながら、皆様の気持ちに寄り添った医療を提供できればと思います。よろしくお願いいたします。



いしげ しょうた

石毛 昭太 医師

- 1 心療内科・精神科
- 2 ドライブ
- 3 行くに徑に由らず
- 4 皆様により安心して過ごしていただけるよう、共に努力してまいります。よろしくお願いいたします。



やはぎ あきこ

矢萩 暁子 医師

- 1 心療内科・精神科
- 2 映画鑑賞、スポーツ観戦
- 3 塞翁が馬
- 4 皆様が日々安心して過ごせるために、医療者としてお力添えいたします。よろしくお願いいたします。



「フレイル」を予防しよう!

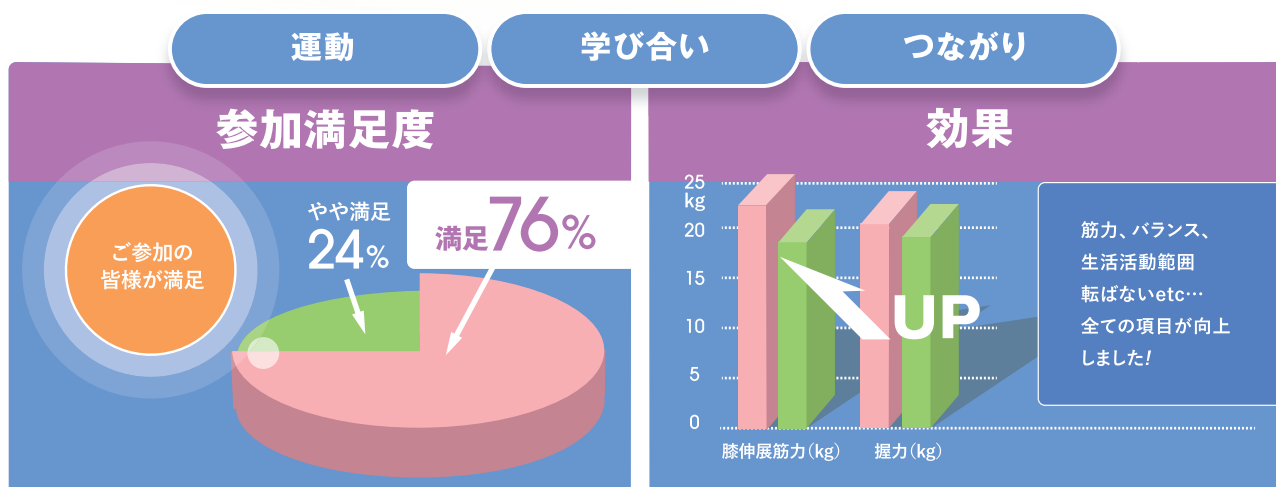
「フレイル」をご存知ですか? 元気な状態から、手助けが必要な「要介護」へ移行する中間の段階のこと。年齢とともに心身のパワーが落ち、ストレスや病気に弱くなっている状態をいいます。

そこで、今回はフレイル予防を特集!!

① 当院の取り組みと成果 ② 日常で取り組めるフレイル予防の体操 について、ご紹介!

当院におけるフレイル予防の取り組み

リハ専門職による専門的・個別的な運動と、楽しいおしゃべり・交流でフレイルを撃退!
「動く・学ぶ・つながる」が、この一つの教室で。



利用者の声

- 85歳になって、運動が出来た喜び。楽しかった。
- 力がついたと思います。
- 体が楽になりました。
- 今までにない事、とても満足しています。
- 体の調子が良くなり、悪かったところも良くなりとてもうれしく思います。

- ▶ 名称 短期集中型介護予防教室
- ▶ 対象 袖ヶ浦市内在住の65歳以上で、要支援認定の方
袖ヶ浦市内在住の65歳以上で、基本チェックリストを実施し該当となる方
- ▶ 実施時期 年3回開催
4月から4カ月コース、8月から4カ月コース、12月から4カ月コースで開催
- ▶ 費用 無料
- ▶ 参加申し込み・問い合わせ先
袖ヶ浦市高齢者支援課 TEL.0438-62-3225
袖ヶ浦さつき台病院 デイケアさくら TEL.0438-60-7392

フレイル予防体操

■ 踵上げ(ふくらはぎの筋トレ)



- ① 必ず椅子やテーブルに手を添えて行います。
 - ② 1秒程度かけて踵を上げる、おろすを繰り返します。
- ※ 転倒に注意して行いましょう。
- ▶ 目安
10回×2～3セット

■ 片足立ち練習(おしり周りの筋トレ)



1分間の片足立ちは約53分間の歩行負荷に相当します。

- ① 椅子やテーブルに手を添えて行います。
 - ② 床につかない程度に片脚を上げます。
- ※ 転倒に注意して行いましょう。
- ▶ 目安
左右各1分×2～3セット
(苦手な人は短くても可)

■ 足を外に開く運動(おしり周りの筋トレ)



- ① 椅子やテーブルに手を添えて、背筋を伸ばして立ちます。
 - ② つま先を正面に向けたまま、片脚を外側に開きます。
- ※ 転倒に注意して行いましょう。
- ▶ 目安
10回×2～3セット

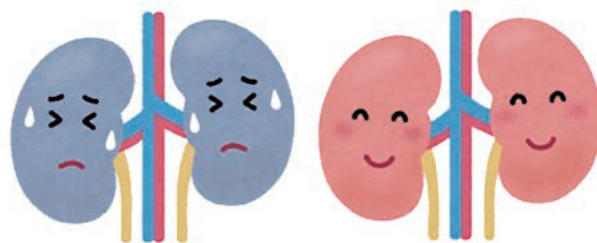
CKD(慢性腎臓病)を知っていますか？

袖ヶ浦さつき台病院 なかがわ さい
健診センター 保健師 中川 彩

近年、慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease:CKD)という新しい病気の概念が注目されています。CKDは腎障害を示す所見や腎機能低下が慢性的に続く状態で、放置すると、透析が必要な慢性腎不全に進行します。また、CKDの方は心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患になりやすいと言われています。CKDの初期は、ほとんど自覚症状がなく、定期的な尿検査や血液検査を受け、異常に早く気付くことがとても重要です。

昨年当センターにおいて健康診断を受けた方のうち、CKDの基準に該当する可能性のある方(eGFRが60ml/分/1.73m²未満)は、約14%で、「7人に1人が該当する」という結果でした。※1

高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い(脂質異常症)、肥満などを「少し高めかな?」と、放置している方はいませんか?これらはすべて腎機能を低下させる要因です。必要な生活改善をして腎機能を守ってあげることが心血管疾患も予防することにつながります。まずは健康診断を受けて健康状態を確認しましょう。生活改善のための保健指導の機会もぜひ活用してください。



※1 当センターでの健康診断受診者は約1万9千人、そのうち、腎機能を評価するクレアチニン検査を実施されていた方は約1万5千人で2千人を超える方が基準に該当する可能性がありました。

行事の連絡と報告

病院周りの清掃活動ボランティア

令和8年5月31日(日)、袖ヶ浦市内一斉清掃にあわせて病院職員28名で病院周りの道路の清掃作業を行いました。側溝の泥・枯葉・空き缶など31袋が集まりました。



引き続き、地域の皆様が気持ちよく過ごせる環境づくりに努めてまいります。



ふれあい祭り開催のお知らせ

開催日時:令和8年11月1日(日) 10:00 ~ 13:00
テーマ「未来の健康と医療を支える地域づくり」

催し物内容

血管年齢測定・骨年齢測定・身体測定
パーラービーズ・減塩体験・パン、クッキー販売
キッチンカー招致 他

※詳細については病院ホームページでお知らせいたします。



「さつき台の家」とは？

社会福祉法人さつき会 障害者就労支援施設

障害者総合支援法で定められた就労継続支援B型サービスを提供する就労支援施設として活動しています。一般就労では働けない方、様々な障害から就労困難だが働きたい気持ちのある方が職業訓練という形で、日常生活に必要な知識を習得し、自立する為の一步を共に考える施設です。



作業風景・余暇風景



食事に使うおしぼり巻き



焼きたてのパン & クッキー



夏祭りイベントでかき氷



■ 体験参加をご希望の方

体験参加をご希望の方は、いつでもお気軽にお問合わせください。送迎サービスもご利用頂けますので、あなたに合った作業と一緒に探しましょう。正式参加で作業工賃をお渡ししています。お住いの市町村より「障害福祉サービス受給者証」を交付された方が対象となります。

- 開所日／月～金：祝祭日開所
- 開所時間／ 8:30 ～ 17:30
- サービス提供時間／ 9:00 ～ 15:00
- お問い合わせ先：TEL.0438-60-7756
- 〒299-0243 千葉県袖ヶ浦市蔵波428-4
(袖ヶ浦さつき台病院より徒歩2分)

● 広報誌内 写真のご協力

誌内の表紙の写真はフローリストマーロー様に
ご協力いただきました。
御礼申し上げます。

フローリストマーロー

〒299-0110

千葉県市原市姉崎東1-3-11の2

<https://www.eflora.co.jp/shop/fr-marlow/>

営業時間等はホームページを

ご確認ください。





SATSUKI's —さつきキッチン— Kitchen

熱中症対策に お役立ち!

1 レモンの 砂糖＋塩漬け

[材料]

- ▶ レモン
- ▶ 砂糖 …… レモンと同量
- ▶ 塩 …… ひとつまみ

[作りかた]

- ① レモンをよく洗い、2～3mmの輪切りにして種を取り除く。
- ② 密閉容器やジッパー保存袋にレモンと砂糖を交互に入れる。
- ③ 塩をひとつまみ加える。
- ④ 冷蔵庫で1～2晩寝かせる。



2 自宅で簡単! 手作り経口補水液

[材料(500ml)]

- ▶ 水(湯冷まし、軟水のミネラルウォーター等) 500ml
- ▶ 砂糖 …… 20g(スティックシュガー約5本)
- ▶ 塩 …… 1.5g(2つまみ弱)
- ▶ お好みでレモン果汁

[作りかた]

- ① 500mlの水とペットボトルまたはピッチャーを用意する。
 - ② 砂糖と塩(お好みでレモン果汁)を容器に入れる。
 - ③ しっかりとフタをして砂糖と塩が見えなくなるまでよく振って混ぜ合わせる。
- ※ 冷蔵庫で保存し、24時間以内に飲み切るようにする。

POINT

① レモンに含まれるクエン酸が疲労回復を促し、砂糖の糖質が素早いエネルギー補給に役立ちます。塩をひとつまみ加えることで、汗で失われた塩分も同時に補給できるため熱中症対策に効果的です。そのまま食べるのももちろん、レモンをお好みの炭酸水にいれてレモネードにしても美味しく召し上がれます。

② 経口補水液は、下痢・嘔吐・高熱などの体調不良時や、脱水を伴う熱中症などに使用されます。スポーツドリンクに比べ、塩分が多く、糖分が少なくなっており、脱水で失われた水分や電解質をすばやく補給できます。脱水は熱中症のリスクを高めます。適切なタイミングで水分と電解質を補給し防ぎましょう。

もりかわ こそえ
管理栄養士 森川 梢

さつき手帳

「鹿の王」という本屋大賞作品、ジャンルは「ファンタジー」という本を一気読みした。単純な善と悪では決して割り切れない、もどかしさに翻弄される世界です。過酷な運命の波に時に傷つきながらも、命の温もりを胸に抱いて明日へと歩みを進める登場人物の姿を、深い愛情と柔らかな眼差しでそっと包み込むように描き出しています。異なる文化の中で生きる人々の喜びや哀しみが、胸に響く不思議な作品でした。(著者の上橋氏は小さなノーベル賞"とも呼ばれる国際アンデルセン賞(作家賞)を、日本人として2人目に受賞)(小路真)

編集後記 「広報さつき」新人担当者です! 広報誌を通して、病院職員の思いや地域の皆様の健康に役立つ情報が届きますように。(Y.T)

社会医療法人社団さつき会／社会福祉法人 さつき会



袖ヶ浦さつき台病院

〒299-0246 袖ヶ浦市長浦駅前5-21

■ 代表電話 0438-62-1113

外来予約センター

(日、祝祭日を除く／受付時間8:30～16:00)

■ 直通電話 0438-60-1141

広報誌 事務局 総務課

袖ヶ浦さつき台病院

広報誌に関するお問い合わせ 0438-62-1113

袖ヶ浦さつき台病院

SEARCH

<https://www.satsuki-kai.or.jp/>

最新のお知らせは
ホームページを
ご覧ください。

