

外 来 診 療 担 当 表

■安芸太田戸河内診療所

〒731-3810 広島県山県郡安芸太田町大字戸河内800番地1
TEL0826-28-2221(代) FAX0826-28-2232

診療科目	月	火	水	木	金	土
内 科	渡辺 公登	渡辺 公登	渡辺 公登	渡辺 公登	渡辺 公登	休 診

●外来受付時間／8:00～11:30 14:30～16:30（木曜日18:30まで）金曜日午後休診

●休 診 日／土・日曜日・祝祭日・年末年始（12月29日～1月3日）

※なお、都合により診察日、担当医が変更になる場合がありますのでご了承ください。

■安 芸 太 田 病 院

〒731-3622 広島県山県郡安芸太田町大字下殿河内236番地
TEL0826-22-2299(代) FAX0826-22-0623
ホームページ <https://www.akiota.jp/site/byouinsabu/>

診療科目	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	新井 勲	兼好 健太	兼好 健太	野原 佑珠	兼好 健太
	午後	野原 佑珠	新井 勲	小澤久美子	濱本 幸愛	小澤久美子
	午後	濱本 幸愛				濱本 幸愛
循 環 器 外 来			高張 康介			
糖尿病専門外来		野原 佑珠				
内科外科総合外来						内科外科医師
内 視 鏡 検 査	午前	小澤久美子	午前	新井 勲	午前	小澤久美子
	午後			午後	新井 勲	午後
脳 神 経 内 科	第2月曜日 大野 成美					
外 科	平林 直樹	結城 常譜	平林 直樹	平林 直樹	結城 常譜	
整 形 外 科	國崎 篤	森 雅典	森 雅典	森 雅典	國崎 篤	櫻井 悟
救 急 部	松本 文雄	第一外科医師	松本 文雄	松本 文雄	松本 文雄	
精 神 科	田村智恵美		撰 尚之		午前	田村智恵美
					午後	中井 俊一 吉川 慎一
皮 膚 科					神垣 里奈	
眼 科	西村 友美			津村 諒		
耳 鼻 咽 喉 科		濱本 隆夫		藤田 陸登 渡部 真		
脳 神 経 外 科						山崎 文之 木下 康之
婦 人 科			第3水曜日 羽山 友成			
泌 尿 器 科		宮本 俊輔				

●外 来 診 療 受 付 時 間／8:00～11:30（耳鼻咽喉科のみ午後は火・木曜日14:30まで）

●内科午後診療受付時間／月・金曜日のみ15:00～16:30 予約のみです。

●脳神経内科／第2週月曜日のみ。祝祭日の場合は変更となりますのでお問い合わせください。

●精 神 科／金曜日の午前は11:30まで、午後は15:30までの受付です。

●婦 人 科／第3週水曜日のみ。診療は10:00からです。

●休 診 日／日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

※なお、都合により診察日、担当医が変更になる場合がありますのでご了承ください。

あきおおた
病院ひろば

vol.63

令和7年7月

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もし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。

熱中症について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ぐことが重要です。



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、頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感、意識障害、全身のけいれん、高体温

熱中症の予防

- 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、打ち水の実施
- 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす
- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給する



応急処置

- 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
 - 衣服をゆるめ、からだを冷やす（首のまわり、脇の下、足の付け根など）
 - 経口補水液などを補給（水分・塩分を補給）
- ※経口補水液を一時に多量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓・心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、**ためらずに救急車を呼びましょう！**高齢者と
熱中症

高齢者は熱中症になりやすく、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。

熱中症予防に◎ レンジで簡単♪

豚肉の梅だれ和え

気温が上がる夏場は、暑さのせいで食欲が落ちやすく、つい食事を抜いてしまったり、そうめんやゼリーなど、のど越しの良いものばかりに偏りがちです。

しかし、栄養バランスの偏った食事が続くと、体力の低下や疲労の蓄積を招き、熱中症のリスクが高まる恐れがあります。

暑いときこそ、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を意識しましょう。特に朝ごはんをしっかり食べることは、体温調節を助けるとともに、熱中症予防にもつながります。

また、夏の疲労回復にはビタミンB₁の摂取が効果的です。ビタミンB₁は、体内にたまった疲労物質「乳酸」を分解する働きがあり、豚肉、うなぎ、豆類、雑穀などに豊富に含まれています。さらに、にんにく、ネギ、ニラなどに含まれるアリシンと一緒に摂ることで、ビタミンB₁の吸収率が高まります。

暑さに負けない体づくりのために、食事からしっかり整えていきましょう。



●一人分
エネルギー／229kcal
塩分／2.1g

材料 (2人分)

豚薄切り肉 …… 130g
梅干し(種は取り除く) … 1個
もやし …… 200g
小ねぎ(小口切り) …… 1本
大葉(千切り) …… 2枚
調味料
すりおろしにんにく … 少々
醤油 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに梅干しと調味料をすべて入れて梅干しを潰すように混ぜ、①を入れて揉みこむ。
- ③耐熱皿にもやし、②を広げて並べ、ラップをふんわりとかけ600Wのレンジで6分加熱する。
☆肉に赤い部分がある場合は、様子を見ながら30秒ずつ追加加熱してください。
- ④ネギと大葉をトッピングして出来上がり



介護医療院

おはぎ作り

おやつのお楽しみ会では、みなさんで「おはぎ作り」に挑戦しました。

手のひらでやさしく丸めたごはんに、あんこを丁寧に包み込んでいきます。「懐かしいねえ」「昔はよく作ったものよ」と、昔の思い出話にも花が咲き、笑顔があふれるひとときとなりました。出来上がったおはぎを囲んで、味わいながらの会話もまた格別。心もお腹もほっとりと温まる時間となりました。



コースター作り

地域のみなさんからいただいた押し花を活用し、コースター作りに挑戦しました。

花の色や形を見ながら配置を工夫し、それぞれの感性が光る作品が出来上がりました。自然の美しさと手作りの温かさが詰まった、世界に一つだけのオリジナルコースターです。

