

“ほっ”と ニュース

ご無理せずに

グレイス病院 院長

水口 澄人

立秋とは名ばかりの厳しい暑さが続いております。これまで私は会報誌にて新型コロナウイルスの話題を散々取り上げて参りましたが、令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが2類相当から5類感染症に変更されました。未だに変異を繰り返しており根絶には至っておりませんが、爆発的な拡大がなくなってきたのも事実です。今回は話題を変え、熱中症についてお話をさせて頂きたいと思います。

猛暑が酷くなっている主な原因は、皆様もご承知の通り地球温暖化です。地球温暖化は、化石燃料の大量消費による温室効果ガスの増加が大気中



「富士山」
グレイス病院4階から

の熱を蓄積させ、全体的な気温上昇が引き起こされることで起こっています。その他に、都市部ではアスファルトやコンクリートの蓄熱、緑地の減少、エアコンの排熱などが重なり、夜間も気温が下がりにくいヒートアイランド現象が発生し、猛暑をさらに悪化させています。さらに、温暖化の影響で偏西風が大きく蛇行することが増え、夏には熱帯地方の暖気が流れ込みやすくなっており、高気圧が温暖な空気を地表近くに押し下げるとヒートドーム現象も熱波の激化や長期化を引き起こしています。こうした大気の流れによる一時的な気象条件や、エルニーニョ現象による海面水温の変化も猛暑の一因であり、地球温暖化にこうした要因が重なり合うことで、近年の猛暑日の増加に拍車をかけているようです。

現在も続いている（執筆は2025年8月に行っております）厳しい暑さの中で、最も注意すべき点は熱中症です。自分や周りの人の命を守るためにも、正しい知識が必要です。まず、熱中症には重症度により3段階に分けられます。（1）軽度（Ⅰ度）…めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）、意識障害なし。

（2）中等度（Ⅱ度）…頭痛、嘔気・嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下など。（3）重度（Ⅲ度）…

意識障害、けいれん、運動障害、高温（体に触ると熱い！）など。

このような熱中症が疑われる人がいた場合、対策としては（1）涼しい場所への避難…風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内へ移動。（2）衣服をゆるめ、体を冷やす…服をゆるめて、露出させた皮膚に水をかける、濡れたタオルを充てるなどして体を冷やす。特に首周り、脇の下、足の付け根などを冷やす（太い血管が走行しているためです）と効果的。（3）水分・塩分補給…意識がはっきりしていれば、経口補水液やスポーツドリンクを自分で飲ませます。もし、意識がないまたは自力で飲むことが出来ない場合は、無理に飲ませずにすぐに救急車を呼びましょう。

※尚、症状と重症度はあくまで目安です。必ずしもこの症状ならこの重症度というものではありません。基本的にⅠ度は通常は現場での対応が可能な状態、Ⅱ度は医療機関での診療が必要な状態、Ⅲ度は入院加療（場合により集中治療）が必要な状態であると考えられます。

何か様子がおかしいと感じたら、病院を受診するように心掛けましょう！

暑さもあとしばらく続きそうですので、皆様もどうかご自愛下さい。

■ 編集発行 医療法人社団 回心会 / 青秀会

第79号

2025年9月

ロイヤル病院

〒168-0073
東京都杉並区下高井戸4-6-2
TEL 03-3302-7331

回心堂病院

〒151-0072
東京都渋谷区幡ヶ谷2-14-12
TEL 03-3377-5141

回心堂 第二病院

〒191-0024
東京都日野市万願寺2-34-3
TEL 042-584-0099

グレイス病院

〒191-0013
東京都日野市大字宮248
TEL 042-584-5119

URL <https://www.mck.or.jp>

URL <https://www.mcs.or.jp>

ロイヤル病院ニュース 医療ガス安全講習会

ロイヤル病院では、令和7年6月24日（火）に全職員を対象とした医療ガスに関する院内研修を「医療ガス安全講習会」と題して実施しております。

内容としては酸素ボンベの使用方法や注意点についての講習となっております。

参加した職員に改めて酸素ボンベの知識の習得と意識共有を行っております。患者様一人一人に安心した入院生活を送って頂けるよう、病院全体で講習会を活かしながら業務に取り組んで参ります。



回心堂病院ニュース 医療機器安全管理研修実施

回心堂病院

院では、看護師を対象とした研修として日本光電株式会社藤澤様に講師として



ご来院いただき、「モニタのアラームと安全管理」と題して医療機器安全管理研修を行っております。患者様がより快適にお過ごしいただける



ように定期的に知識の取得と共有に努めて参ります。

回心堂第二病院ニュース 一時救命処置訓練の実施

回心堂第二

二病院では定期的にAEDを用いての一時救命処置訓練を行っており、早急な



対応がいかに必要であるかを学ぶことができました。当院では1階フロアにAEDを設置しております。緊急時には1分1秒でも早く対応する



ことが重要です。いざという時に備えスキルアップに努めて参ります。

グレイス病院ニュース 院内感染対策研修

グレイス病院

では、令和7年7月30日（水）に、SARAYAご担当者様に御来院頂き、「院内感染対策研修会」



を開催致しました。今回は、感染対策の考え方・標準予防策の概要・標準予防策の実践と、それぞれ講義を行って頂き、職員にとって内容の濃い研修会となりました。患者様により



り質の高い療養生活をお過ごし頂ける様、今後も職員一同取り組んで参ります。

レクリエーション

ロイヤル病院



七夕（天井にたくさんの願い事をかけました）



病棟での七夕飾り

七夕（1つでも多くの願い事が叶いますように）



回心堂病院



夏祭り



夏の海の賑わい

様々な飾り付け行ってます

回心堂第二病院



スイカ割りの様子



スイカ割りにチャレンジ



うまく割れました



マジックショー♪



グレイス病院



七夕レクを行いました!!



ハイチース☆



花火も楽しんでいただきました（映像）



季節を感じるメニュー

天津飯

材料(1人前)

- ・ご飯 200g
- ・卵 2個
- ・かにかま(手でほくす) 2本
- ・水煮たけのこ(千切り) 20g
- ・椎茸(薄切り) 1枚
- ・長ネギ(小口切り) 20g
- ・鶏ガラスープの素 小1/2
- ・砂糖 小1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・ごま油 大1
- ・水 70ml
- ・酢 大1
- ・醤油 大1
- ・砂糖 小1
- ・酒 小1/2
- ・鶏ガラスープの素 小1/2
- ・片栗粉(水で溶く) 適量
- ・グリーンピース お好みで

作り方

- ①グリーンピースは茹でておく
- ②鍋に水溶き片栗粉以外のBの材料を入れ、中火にかけ沸騰したら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ボウルにAの材料を入れて良く混ぜる。
- ④鍋にごま油を熱し、③を入れて半熱になったら火からおろす。
- ⑤ご飯の上に④をのせ、②のあんをかける。上にグリーンピースをのせたら完成。



★良質なたんぱく質が摂れるたまご！

体に吸収しやすい良質なたんぱく質が豊富なたまごは、体内で作ることができない必須アミノ酸をすべて含む食材です。たまご1個あたり、たんぱく質量は約7gです。

また、患者扱いされているコレステロールですが、卵に含まれるレシチンが血中コレステロールを除去する働きがあるため、正常な方は血中コレステロール値がほとんど変化しないと言われています。

卵黄には脳内で記憶や学習に関わる神経伝達物質の材料になるコリンも含まれています。

(回心堂病院 栄養科)

こんにちは

ロイヤル病院

3階病棟 介護士 青木英利子



ロイヤル病院に入職してから2年経過し3年目に入りました。

前職では訪問介護をしていたので、病院勤務は初めての経験でした。

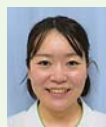
初日はとにかく不安でとても心配だったのですが、病棟のスタッフ・職員の方々が優しく丁寧に仕事内容を教えて下さり、本心に安心して業務に集中できました。色々と助けて下さった諸先輩方には大変お世話になりました。

今では患者様とのコミュニケーションをとりながら、傾聴し、寄り添うケアを少しずつではありますが実現できているのではと思っています。

これからも一生懸命頑張ります。今後とも、宜しくお願い致します。

回心堂病院

C病棟 鴨崎栄子



回心堂病院に入職して一年が経ちました。看護師経験が浅く、療養型病院も初めてで不安もありましたが、看護師の先輩方をはじめ多職種の方々が優しく指導してくださり、皆さまに助けられて現在も勤務することができています。

また、院内はレクリエーションや委員会活動、勉強会もあり、成長できる機会があります。今年には病棟企画の盆踊り大会にも参加させていただき、患者様やご家族にも喜んでいただけました。今後もし自己研鑽し、より良い看護を提供していきたいです。

回心堂第二病院

本館5階病棟看護師 堀本君子



平成31年2月に非常勤看護師として入職し、その後子育てが落ち着いていたタイミングで常勤となりました。

在宅クリニックで勤務していたので入職した頃は、久しぶりの病棟業務の流れについていくのが精一杯でした。入職から7年経ち、こうして頑張ることができているのはスタッフの優しさと仲の良さがあったからだと思っています。療養型病院は、患者様にとって生活の場であり、最期まで過ごされることが多いです。最期の時間をどのように過ごすかで、患者様ご本人含め、残されるご家族の心の在り方が変わります。言葉にするより奥深い時間です。私たちの専門知識と技術をより良い形で提供できるよう、チーム医療の一員として今後も尽力して参りたいと思います。

グレイス病院

2階病棟看護師 平田枝里子



私がグレイス病院に入職してから15年が経ちました。入職した当初は、分からない事ばかりで不安や緊張の毎日でしたが、周りのスタッフの支えに助けられながら、今日まで勤務させて頂いております。

この15年の中で、2回の出産とそれに伴う産休・育児休暇を取得し、職場に復帰した経験も私にとって大きな転機でした。育児と仕事の両立は、とても大変なものでしたが、職場の理解や仲間の温かいサポートに支えられ、乗り越える事が出来ました。

これからも感謝の気持ちを忘れずに患者様一人一人に寄り添ってゆき、安心して入院生活をお過ごし頂ける様、邁進して参ります。

【病院理念】
自分や自分の家族を安心して預けられる病院を目指します。

【目標】

- 一、(和・チームワーク)をもって患者様及びそのご家族のために尽くします。
- 二、医療や看護・介護サービスの質の向上のために学びます。
- 三、安心できる医療・看護・介護サービスを地域の方々へ提供致します。

【患者権利憲章】

- 一、(公平・平等・安全)
- 二、患者様は、良質かつ適切でQOLと生活背景に配慮がなされた、安全な医療を継続して公平に受ける権利があります。
- 三、(選択)
- 四、(説明)
- 五、(情報開示)

患者様は、病状やその見直しについて理解しやすい言葉や方法で、納得できるまでの詳しい説明と、情報および健康に関する教育を受ける権利があります。

四、患者様は、病状・診療内容等、診療記録の開示を求める権利があります。

五、患者様は、診療・療養の過程において得られた情報の秘密が守られ、プライバシーを保護される権利があります。

編集後記

厳しい暑さが続く毎日ですが、お身体の調子はいかがでしょう。

ここ数年は毎年のように厳しい夏の暑さが続き、特に今年の暑さは厳しく、全国的に猛暑となっております。少しでも快適に過ごせるように暑さ対策の製品がいろいろと販売され、広まっております。屋内においてもエアコンの使用は言うまでもなく、適切に水分補給も必要です。

病院においては感染対策を継続しており、ご面会時にはマスクのご着用をお願いしております。

酷暑の折から、くれぐれもお自愛のほどお願い申し上げます。