



## 第41号にあたって

夏がやってきてサッカーワールドカップ2026（北中米大会）が始まりました。日本は惜しくもベスト32で終わりましたが、選手の活躍で多くの人が元気をもらいました。夏休みに、旅行、海水浴、キャンプ、山登り、夏祭り、花火大会見物などを予定している方も多いと思いますが、十分な準備と体調管理により病気や事故を起こさないで、楽しい思い出をたくさん残して下さい。

今号では、病気の知識として「熱中症」を取りあげましたので参考にして下さい。最終ページには、診療時間、交通アクセス、救急疾患検索サイトのアドレス（二次元コード）が掲載されていますのでご利用下さい。



## 混雑状況の確認方法

スマホやパソコンから、混雑しやすい内科・小児科・整形外科の現在の混雑状況が確認できます。スマホやパソコンの当センターホームページにある下

のバナーをクリックするか、スマホでは右の二次元コードでも確認できます。混雑状況は刻一刻と変わるのでご注意ください。

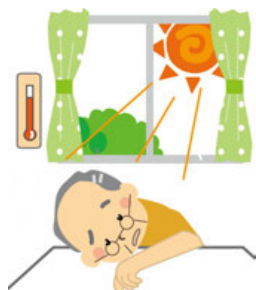
現在の / 内科 小児科 整形外科  
診療・混雑状況を確認できます



## 病気の知識

## 熱中症

“住居内でも十分注意が必要です（特に高齢者）！”



・今年は6月から気温が高く、熱中症で搬送される人もみられています。今年の夏も厳しい暑さが予想されていますので、十分な注意が必要です。

・消防庁によれば、昨年5月から9月の5ヶ月の間で、全国で100,510人（昨年97,578人）が熱中症で救急搬送されました。7月が約3万9千人（39%）と最も多く、次が8月で約3万1千人でした（右図）。

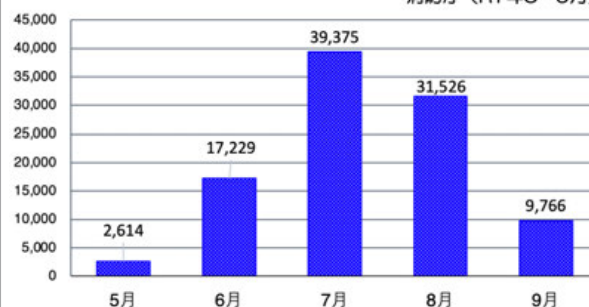
- ・年齢は65歳以上の高齢者が約5万7千人（57%）と最も多く、発生場所では住居が最も多く38%、道路20%、屋外12%、仕事場（工事現場、工場など）11%の順でした（右下図）。軽症は63.1%、入院が必要な中等症は34.2%、長期入院が必要な重症は2,217人（2.2%）、死亡は117人（0.1%）でした。

## 【熱中症とは】

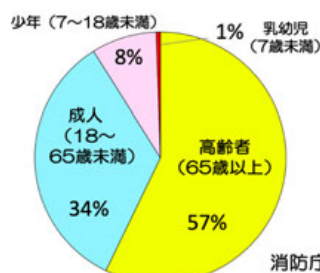
- ・高温・多湿な環境に身体がついていけず、体温を上げたり下げたりする体温の調節機能が乱れることで起きる病気です。
- ・熱中症の発症には、**環境の要因**（気温と湿度が高いなど）、**高齢者や乳幼児・体調が悪いなどの身体的要因**、**炎天下での労働や農作業・スポーツなどの行動の要因**があげられます。

熱中症による救急搬送者数（全国）

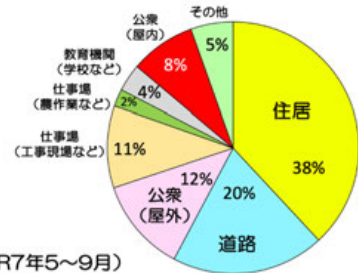
消防庁（R7年5～9月）



熱中症による救急搬送（年齢）



熱中症による救急搬送（発生場所）



## 【症状と対策】

- ・重症度（右図）に合わせた対応（下図）が必要になります。

### 自宅で様子を見る



＜軽 症＞ めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗

①安全で涼しい場所へ移動し安静にする。足を10cm程度高くして寝ることで心臓や脳への血流がよくなり効果的です。

②衣服をゆるめ、冷却する（うちわなどであおいだり、保冷剤や冷えたペットボトルなどにタオルやハンカチを巻いて、首や脇の下を冷やす）。

③水分と塩分の補給。食塩水（水500mL に食塩1.5g）、経口補水液（OS-1など）、スポーツドリンクに食塩を少量加えたもの（500mLに食塩1g）を飲む。小さじ1杯の食塩は約5～6gです。

⇒ 改善しない場合は医療機関へ

### 至急病院へ



＜中等症＞ 頭痛、吐き気、おう吐、体がだるい、虚脱感、集中力や判断力の低下、水分を自力で飲めない場合 ⇒ 保冷剤や冷えたペットボトルをタオルやハンカチで巻いて首や脇の下に入れて医療機関へ

軽症

重症

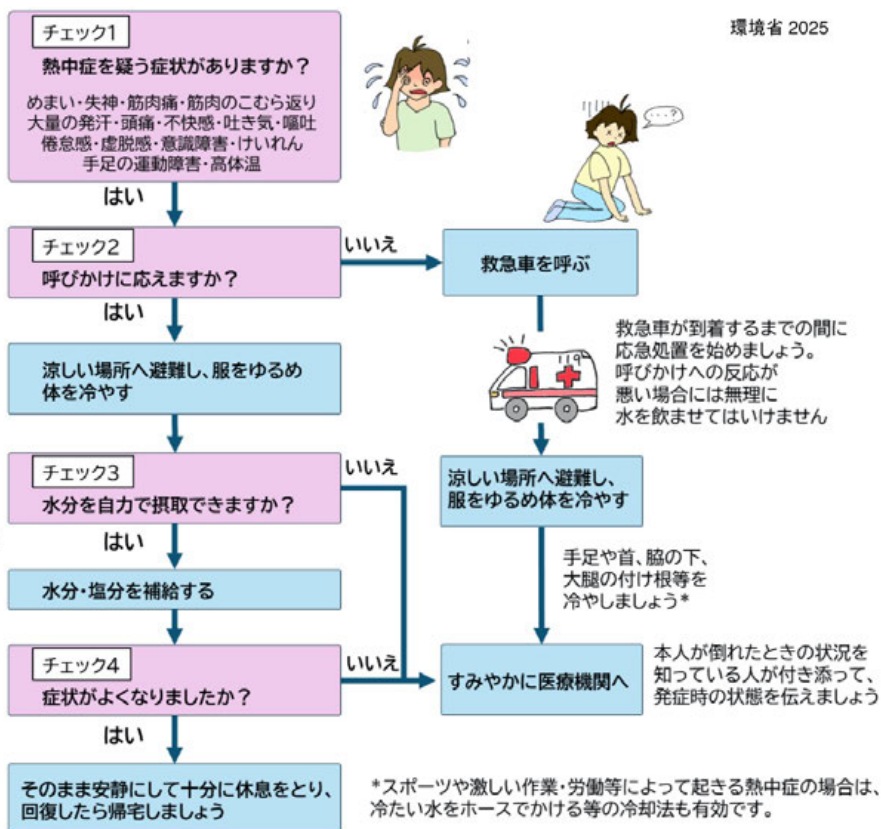


環境省 2025

### 熱中症の応急処置 フローチャート



大量に汗をかいている場合は、塩分の入った飲料水や経口補水液がよいでしょう



環境省 2025

\*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる熱中症の場合は、冷たい水をホースでかける等の冷却法も有効です。

### 救急車を



＜重 症＞ 意識がない、けいれん発作、高い体温、返事がおかしい、まっすぐに歩けない

⇒ すぐに救急車を呼び、到着までに保冷剤や冷えたペットボトルなどにタオルを巻き、首や脇の下を冷やして下さい。

### 予防

- ・暑さや日差しを避けましょう。
- ・外出時は、飲み物を持ち歩き、こまめな水分補給と休憩をしましょう。次頁に暑さをしのぐ避難施設を載せました。
- ・患者の半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくくなるので、屋内にいてのどが渇かなくても、安静時で30分に一口、動いた時はコップ1杯の水分を飲みましょう。大量に汗をかいたときは、水分に加え塩分も少量補給しましょう。



環境省

- ・高齢者は、夜中トイレに行きたくないという理由で水分を控えることがありますが、危険なので、水分はとってください。
- ・「気温と湿度」を気にかけてください。室内なら大丈夫ということはありません。温度計（簡易熱中症指数計付きもあり）を置いて夜間でもエアコンで室温を28℃くらいに調節しましょう。換気にも配慮してください。

### 【暑さ指数（WBGT）について】

- ・暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的とした指標で、28（厳重警戒）を超えると熱中症患者が著しく増加します（右図）。
- ・環境省熱中症予防情報サイトで1日3回（5時、14時、17時頃）更新され発表されます。

| 暑さ指数（WBGT）     | 注意すべき生活活動の目安      | 注意事項                                           |
|----------------|-------------------|------------------------------------------------|
| 危険（31以上）       | すべての生活活動でおこる危険性   | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 厳重警戒（28以上31未満） |                   | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。                     |
| 警戒（25以上28未満）   | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。                  |
| 注意（25未満）       | 強い生活活動でおこる危険性     | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。             |



暑さ指数  
（新潟県地図表示）

新潟県の毎日の暑さ指数（地図表示）は、ホームページで確認できます（右二次元コード）。

- ・危険な暑さが予測される場合には「熱中症警戒アラート」が発表されます。

### 【コミュニティオアシス】

- ・新潟市では、暑さを一時的にしのぐことを目的として、また家庭での節電として、冷房設備のある市の公共施設等に「コミュニティオアシス（クーリングシェルター：指定暑熱避難施設）」が設置されています。
- ・指定施設には、ロゴが入ったポスターやのぼり旗が設置してあります（右図）。
- ・「コミュニティオアシス」の具体的な場所については、新潟市のホームページに掲載されていますのでお出かけの際など暑さしのぎにご利用下さい。

図書館、公民館、コミュニティセンター、いくとぴあ、りゅうとぴあ、市役所本館、区役所、出張所などの他、民間施設（コンビニ、薬局、郵便局など）があり、右の二次元コードから検索できます。



### 【スポーツドリンクの飲みかたにご注意】

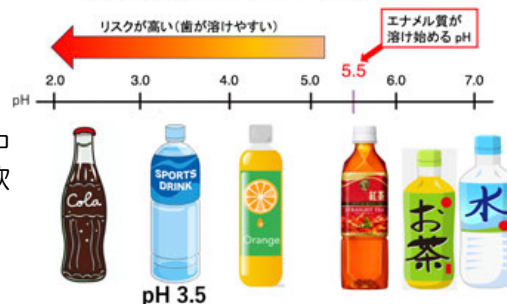
- ・スポーツドリンクは、発汗により失われた水分や電解質（ナトリウムなど）を補給するための飲料で、スポーツ時や熱中症対策、発熱時などに適しています。
- ・しかし、スポーツドリンクは酸性度が強く（pH 3.5）、歯のエナメル質が溶け始める基準（pH 5.5）を下回っているため、飲むだけで歯がダメージ（虫歯、酸蝕）を受けます。

★虫歯・歯の酸蝕を防ぐには、

- ①「だらだら飲み」を避ける：ダラダラと飲み続けると、口の中が常に酸性になり歯が溶けやすくなるので、間隔をあけて飲みましょう。
- ② 飲んだ後は、水やお茶で口の中をゆすぐことが大切です。
- ③ 短時間の軽い運動では、水やお茶でよく、スポーツドリンクは不要といわれています。

- ・また、糖質が多く含まれているスポーツドリンクは、エネルギーの過剰摂取にも注意する必要があります。

飲料水のpHと歯へのリスク



## Q & A（質問に答えて）

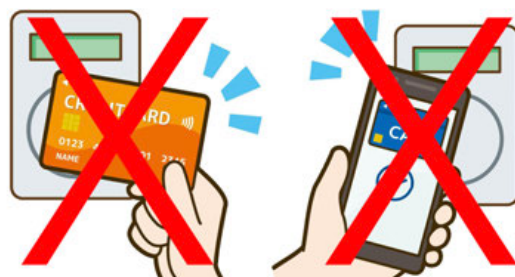
Q：クレジットカードのタッチ決済はできますか？

A：当センターの医療費支払いは、現金とクレジットカードになります。クレジットカードを利用する場合は金額に関係なく自動精算機等への「暗証番号」の入力が必要になります。

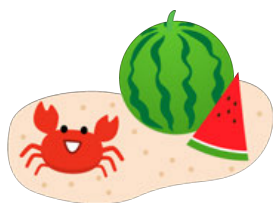
タッチ決済は、カードやスマートフォンを読取機にかざすだけで支払ができ、暗証番号の入力が不要ですが、当センターでは対応していませんので、必ず「暗証番号」を覚えて来て下さい。

また、PayPayや楽天ペイ、d払い、au PAYなどのQRコード・バーコード決済、電子マネーやデビットカードにも対応していませんのでご注意ください。

タッチ決済は使えません



## 診療時間



## ★土曜日の在宅当番医

## 【産婦人科】

午後2時～午後6時  
(当番医はホームページ  
「新潟市産婦人科医  
会」に掲載されます)

当番医は、当センター  
にもお問い合わせでき  
ます。

| 診療科目                       | 診療日   | 診療時間                                 |
|----------------------------|-------|--------------------------------------|
| 内科<br>小児科                  | 平日    | 午後7時～翌日午前7時<br>(受付時間：午後7時～翌日午前6時30分) |
|                            | 土曜    | 午後2時～翌日午前9時<br>(受付時間：午後2時～翌日午前9時)    |
|                            | 日曜・祝日 | 午前9時～翌日午前7時<br>(受付時間：午前9時～翌日午前6時30分) |
| 整形外科                       | 平日    | 午後7時～午後10時<br>(受付時間：午後7時～午後9時30分)    |
|                            | 土曜    | 午後3時～翌日午前9時<br>(受付時間：午後3時～翌日午前9時)    |
|                            | 日曜・祝日 | 午前9時～午後10時<br>(受付時間：午前9時～午後9時30分)    |
| 産婦人科<br>眼科<br>耳鼻咽喉科<br>脳外科 | 平日    | 診察はしていません                            |
|                            | 土曜    | 診察はしていません                            |
|                            | 日曜・祝日 | 午前9時～午後6時<br>(受付時間：午前9時～午後5時30分)     |



## ＜急患診療センターの理念＞

市民と共に

市民に信頼される

救急医療の継続提供をめざします

## ＜理念の説明＞

- ① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
- ② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
- ③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

## あとがき

異常気象は毎年恒例になった感がありますが、米海洋大気局は世界各地に異常気象（猛暑や豪雨、干ばつなど）をもたらすエルニーニョ現象が既に発生し、今後最大級の「スーパー・エルニーニョ」に発達する可能性を発表しています。また、6月下旬からの欧州の熱波は観測史上最悪だと指摘されており、フランスでは39℃～43℃を記録し、欧州の死者が2000人を超えたと7月2日に報道されています。日本でも今後猛暑が予想されているので、エアコンのチェックや遮光カーテンなど各自に合った猛暑対策をお願いします。

新潟市急患診療センター  
ホームページ  
<https://www.niigata-er.org>



新潟市医師会  
救急疾患検索サイト  
<https://www.niigata-er.org/search/>



小児救急ハンドブック  
(新潟市)  
URLは変更になることがあり  
ます。



発行：一般社団法人 新潟市医師会  
〒950-0914  
新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号