

麻の葉（あさのは）とは、古来より日本にある、成長・健康を願う模様です

2026.8

あさのは

24

特集 熱中症と脱水症について

講演会の記録／食中毒について／
サンデーマンモのお知らせ



熱中症と 脱水症に注意

例年、猛暑が続いており、体調を崩しやすい時期となっています。気づかいうちに熱中症・脱水症を引き起こしていることも少なくありません。症状を理解し、予防・異常の早期発見に役立てていただけたら幸いです。

「熱中症」とは

高温な環境下で発汗による体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることにより様々な症状が見られる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときにも発症し、死に至ることもあります。室内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給を心がけることが大切です。

I 度（軽症）

応急処置で改善が期待できる初期段階

- めまい、立ちくらみ
- 大量の発汗
- 筋肉の痛みやこむら返り（足がつる）
- 生あくび



II 度（中等症）

医療機関での受診が必要な状態

- 激しい頭痛
- 吐き気、嘔吐
- 強い全身の倦怠感（だるさ）
- まっすぐ歩けない



III 度（重症）

命に危険が及ぶため、直ちに救急車を呼ぶべき状態

- 意識障害
（呼びかけへの反応がおかしい、名前が言えない）
- けいれん
- 高体温（体が熱い、触ると非常に熱い）



「脱水症」とは

からだに出入りする水分や電解質の量のバランスが崩れ、体液量が減少した状態のことです。体液を作るのに必要な水分や電解質の摂取が不足したり、体液が過剰に失われたりすると、体液量が減少してしまいます。脱水症は軽度でも放置すると重症化する可能性があるため、のどの渇きや皮膚の乾燥などの初期サインに気づいたら、こまめな水分補給や必要に応じて医療機関の受診が推奨されます。

軽度～中等度

- のどの渇きや口の乾燥
- 倦怠感（だるさ）
- めまい、ふらつき
- 頭痛
- 尿量の減少
- 皮膚の乾燥や弾力低下（ツルゴールの低下）

重度

- 意識障害や混濁
- 起立性低血圧（立ち上がるとめまい、失神）
- けいれん
- 頻脈
- ショック状態
- 臓器不全

Check!

乳幼児や高齢者は症状が特異的ではなく、のどの渇き等を自覚しにくいいため、無症状でも注意が必要です。



体内の水分が不足し始めたサイン！
早めの水分補給が重要です



脱水が進行すると全身の臓器に影響が及び、重篤な症状が現れることがあります



浅草病院 救急専門医からの ワンポイントアドバイス

「私はまだ大丈夫」と頑張ってしまうがちですが、熱中症はそこから一気に重症化することがあります。「まだ動ける」と思ってもこまめに休憩を挟みましょう。もし、「いつもと違うな」と感じたら、お気軽に受診ください。

浅草病院 HP
内科ページ



「歩き方」について 講演会を行いました！



台東区内にお住まいの 60 歳以上の方々を対象に、健康づくりや趣味づくり、学びを楽しめる教室やサロンを開催している「かがやき長寿ひろば」に、当院のリハビリ職員が講師として参加いたしました。

講演内容

**明日からできる！
無理なく始めるお散歩習慣**
～歩き方のポイントと準備体操について～

- ① 正常な歩き方について
- ② 歩き方のポイントと実践
- ③ 歩く前に実施する準備体操の紹介
- ④ 歩くときの注意点（杖の使い方等）

講演会の様子



事前指導

歩き方のポイントと一緒に確認し、一人一人の身長に合わせた適切な歩幅の間隔の指導などを行いました。

準備体操

身体を伸ばす練習として、みんなで準備体操を行いました。



歩く

実際に歩いていただいて、一人一人の歩き方を確認し、その場で歩き方のアドバイスを紙に書いてお渡ししました。

今後、杖を使うようになったときのために、杖の高さ合わせの体験会も行いました。



運動

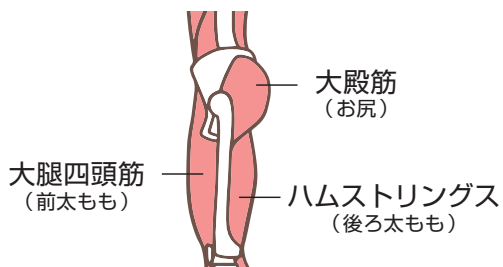
足腰を鍛える運動をみんなで رفتたり、浅草病院の YouTube に掲載されている運動をご紹介します。

講演会で
行った
運動のご紹介

足腰を鍛える運動

1. 固定された手すりや机に掴まる
2. お尻を後ろに突き出すように膝を曲げる
3. 1～2を10回1セット目安に行う

スクワットを行うことで、お尻や太ももの筋肉を強くすることができます。鍛えることで、転倒しにくい身体作りをしましょう！



次回、浅草病院が講師を担当するのは【2026年9月28日】です

いつまでも健康に！適切な運動量と食事
～運動のタイミングと食事バランスについて～

ぜひご参加ください！

講演会の
お問合せ先は
コチラ▶▶▶

ほうらい地域包括
支援センター

東京都台東区清川2-14-7

03-5824-5626

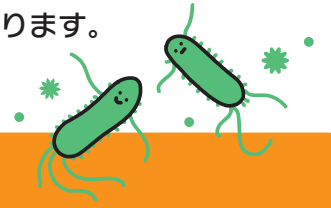


▲詳しくは
こちら！

家庭でできる！

食中毒予防のポイント

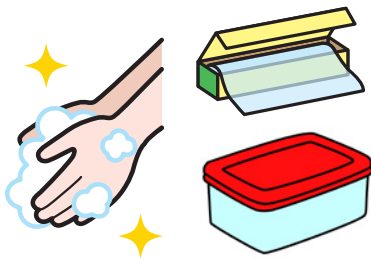
食中毒は多くの場合、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。気温や湿度が高くなる夏場は特に細菌が増殖しやすく、食中毒のリスクが高まります。食中毒の正しい知識を身につけて、今年の夏を元気にお過ごしください！



食中毒予防の3原則

菌・ウイルスを食べ物に

「つけない」



洗う

食品、手、調理器具は
しっかりきれいに洗う

覆う

菌が付かないように、
食品はふたやラップフィルムで
覆って保存をする。

菌・ウイルスを

「増やさない」



冷蔵・冷凍

常温で放置せず、冷蔵庫または
冷凍庫で保存する。

早めに食べきる

作った料理は数日中に食べきる。
食べきらない分は小分けにして、
冷凍庫で保管する。

菌・ウイルスを

「やっつける」



加熱

しっかり中まで
十分に火を通す。

調理器具

こまめにしっかり洗い、
定期的に消毒する。

家庭での食中毒予防で重要な「買い物」のポイントをご紹介します！

鮮度、賞味期限等を
確認して購入する！



鮮魚、肉類、冷凍食品は
最後に購入する！



買い物を終わたら
まっすぐ帰る！



肉や魚は汁が
漏れないように
ビニール袋に入れて
持ち帰る！



買い物で使用する
エコバッグを
定期的に洗濯する
のもオススメです！



★気温が高いこの時期は、保冷剤やクーラーバックを使用するのも良いでしょう。

多忙な平日をお過ごしの方の皆さまへ

2026年
10月18日(日)

日曜日 に
乳がん検査 を
受けられる日です。

日本では女性のがんの中でも罹患する人が多く、がんによる死亡原因の上位に位置するがんです。乳がん検診で早期に発見して治療することにより、乳がんで亡くなることを防ぐことができます。検診は自覚症状がないうちに受けることが大切です。40歳になったら2年に1度、乳がん検診を受診することが推奨されています。

【実施日時】

2026年10月18日(日)
9:00～12:00

【検査内容】

- | | |
|----------------------|-------------|
| ・マンモグラフィ検査 | 4,400 円(税込) |
| ・乳腺超音波検査 | 3,850 円(税込) |
| ・マンモグラフィ検査 + 乳腺超音波検査 | 8,000 円(税込) |

先着順

定員に限りがありますので、ご予約はお早めに！

要予約

検査はすべて
女性技師
が対応します

❗ 台東区乳がん検診のチケットをお持ちの方はマンモグラフィを無料でご利用できます。

医療法人社団哺育会

浅草病院



TEL 03-6892-2525

【平日】 9:00～17:00

【土曜】 9:00～12:00 (日・祝は休診)



メールでのご予約はこちら

交通アクセスについて

浅草駅をご利用の場合

東京メトロ銀座線、都営浅草線、東武スカイツリーライン

都営バス「東武浅草駅前」から乗車

「南千住駅西口行き」⇒「東浅草」下車 徒歩 8 分

「南千住車庫前行き」⇒「今戸 2 丁目」下車 徒歩 4 分

台東区循環バス 北めぐりん「浅草駅」から乗車

「今戸 2 丁目」下車 徒歩 4 分

浅草駅より 徒歩約 20 分 タクシー 8 分

南千住駅をご利用の場合

JR 常磐線、東京メトロ日比谷線、つくばエクスプレス

都営バス「南千住車庫前」から乗車

「浅草雷門行き」⇒「浅草病院前」下車

都営バス「南千住車庫前」または「南千住駅西口」から乗車

「東神田行き」または「東京八重洲口行き」

⇒「東浅草」下車 徒歩 8 分

南千住駅より 徒歩約 25 分 タクシー 8 分

無料シャトルバス運行のご案内

浅草病院⇄浅草駅 浅草病院⇄南千住駅

約20分間隔でご案内しております。



時刻表 QR

お車をご利用の場合

当院には駐車場はございません。公共交通機関等をご利用ください。やむを得ずお車で越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

受付・診療時間について

受付・診療時間	受 付	診 療
午 前	初診 8:00 ~ 11:30 / 再診 8:00 ~ 12:20	9:00 ~
午 後	初診 12:30 ~ 16:30 / 再診 12:30 ~ 17:00	14:00 ~
夕 診	17:00 ~ 18:00 ※夕診は婦人科のみ対応しております。(月曜・水曜)	17:30 ~

詳しくはこちらまで

浅草病院
ホームページ

浅草病院
YouTube



病院理念・基本方針

医療に生かそう 愛と奉仕と思いやり

- 1) 地域の皆さまに安全で質の高い医療を提供します。
- 2) 救急センターを窓口、24 時間いつでも安心して罹れる救急医療を目指します。
- 3) 健診センター中心に、地域の皆さまの癌をはじめとする三大疾病の早期発見や生活習慣病の予防に必要な検診および予防接種などを推進します。
- 4) 地域や社会に貢献できる質の高い医療と介護を可能とするため、職員は日々研鑽に努めます。
- 5) 地域の診療所や医療機関と密接した病診・病病連携をします。

