

# 洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

7  
2019  
July

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351代 http://www.rakuwa.or.jp/maruta/



洛和会丸太町病院 救急・総合診療科

## 熱中症 対策

洛和会丸太町病院  
救急・総合診療科 医師

みの だい ち  
三野 大地



本格的な夏となりましたが、この時期に気を付けていただきたいのが「熱中症」で、特に6～9月に好発します。正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けながら、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

### そもそも熱中症って？

高温多湿な環境に長くいると徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れます。**体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態**が熱中症です。軽症では大量の発汗、めまいやこむら返りなどの症状が出ます。屋外だけでなく**室内で何もしていないときでも発症**し、重症になれば頭痛や嘔吐、意識障害で救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。2018年の5月から9月の熱中症の救急搬送者数は95,137人で、2017年と比較して倍近く増大、救急搬送時の死亡者数は160人と前年の48人と比較して3倍以上増大しました。今年の夏場の気温は例年と同程度ということですが油断はできません。死亡例の8割は65歳以上と、**ご高齢の方ほど注意しなければなりません**。特に独居の方は自宅で熱中症となった場合、発見が遅れ死に至ることがありますので町内の方々で互いに注意喚起していただければと思います。

### 対策と まとめ



対策としては、**こまめな水分・塩分補給と涼しい環境での休息**が基本です。推奨されている飲水量は**成人が500～1,000ml/日、幼児300ml/日、乳児30～50ml/日**です。経口補水液OS-1®(大塚製薬)が有名ですが、ご自身でも**1Lの水に1～2gの食塩と砂糖大さじ2～4杯(20～40g)程度を加えたものを作ることで代用できます**。病気によっては飲みすぎると悪化する恐れがありますので、かかりつけの医師とご相談ください。ご高齢の方は特に脱水症になりやすく、**エアコンの使用状況が重症度と関連がある**といわれているので、無理せず扇風機やエアコンを使用し、体の不調を感じた時はすぐに受診するようにしましょう。



RAKUWA®  
lecture of health

## らくわ健康教室のご案内

日時 2019年 7月5日(金) 午後3時～4時

会場 右京ふれあい文化会館 (JR「花園駅」から徒歩5分)

テーマ 放射線検査ってなに? 今はここまでできるんです!

### 講師

洛和会丸太町病院  
放射線部 副係長 診療放射線技師  
あらが ひろし  
荒賀 裕之



参加  
無料

お問い合わせ

らくわ健康教室事務局 (アールプランニング)  
TEL 075 (594) 8488 ✉ kouhou@rakuwa.or.jp

参加をご希望の方は、  
ホームページをご確認ください。



# 2019夏休みキッズプログラム リズムが「走り」を変える 夏休みかけっこ教室



**Speed**  
より速く

**Sportsrhythm**  
よりリズムカルに

**Strength**  
より強く

**Stability**  
安定したボディバランス

最近、メディアに取り上げられ、プロ野球チームなど、さまざまなスポーツ現場で採用されているスポーツリズムトレーニング!



## Aコース

**期間** 2019年  
7月20日、27日、8月3日、10日、17日<sup>土</sup> 毎週土曜日

**時間** 午前10時45分～11時45分 (60分)

**対象** 年中～小学1年生

**会費** 5,400円(税込) **定員** 10人

**会場** 洛和メディカルスポーツ京都丸太町



## Bコース

**期間** 2019年  
7月25日<sup>木</sup>、27日<sup>土</sup>、8月1日<sup>木</sup>、3日<sup>土</sup>、10日<sup>土</sup> の5日間

**時間** 木曜日：午後6時～7時30分 (90分)  
土曜日：午後2時45分～4時15分 (90分)

**対象** 小学2～4年生

**会費** 8,100円(税込) **定員** 10人

**指導員** スポーツリズムトレーニングディフェンダー、健康運動指導士、柔道整復師、CSCS、NSCA-CPT やまなか たかし 山中 喬司



## 第26回 ランチタイム講座

in 洛和メディカルスポーツ京都丸太町

**講師** 洛和会丸太町病院 栄養管理室 管理栄養士 みやひら ちづる 宮平 千鶴

**日付** 2019年 7月26日<sup>金</sup> **時間** 正午～午後0時30分

**場所** 洛和メディカルスポーツ京都丸太町

### Menu

**内容** 熱中症予防・実践編!! ～お暑いのにご用心(^\_^; / ～

**参加費** 無料 **定員** 30人

**参加対象** どなたでも参加できます

**持ち物** 筆記用具、室内履き

**参加者特典** スタジオメニュー体験付き

栄養  
Nutrition

医療  
Medical

お問い合わせ 洛和メディカルスポーツ京都丸太町  
お申し込み TEL 075 (802) 9030

**受付時間** 午前8時30分～午後8時  
**定休日** 日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)



※8月はマット教室開催! お気軽にご参加ください!! **URL** <http://www.rakuwa.or.jp/medicalsports/>

洛和会丸太町病院

## 糖尿病教室 のご案内



参加  
無料

糖尿病専門医と医療スタッフが、糖尿病治療についてわかりやすくお話しいたします。この機会に楽しく学んでみませんか? お気軽にご参加ください。

テーマ

## 糖尿病の合併症を予防して、いつまでも生き生きと



今年もいよいよ夏本番といったところでしょうか。日ごろ、熱中症や脱水症などは注意することが多いと思いますが、糖尿病についても考えていく必要があります。今回は糖尿病とその合併症、日常生活のなかで気を付ける点や自己管理の工夫などをお話しします。暑い夏を元気に乗り越える準備をしましょう。

**日時** 2019年 7月16日<sup>火</sup> 午後2時30分～3時15分

**場所** 洛和会丸太町病院 5階 カンファレンスルーム

**担当** 洛和会丸太町病院 リハビリテーション部 理学療法士 やまざきのぶと 山崎 伸登

申込締切：2019年7月13日(土)

お申し込み・お問い合わせ 洛和会丸太町病院 栄養管理室 担当: さかき 神 TEL 075 (801) 0351(代)

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)