

INDEX

- 熱中症は予防が大事！熱中症の警戒アラートをご存知ですか？…………… 1～2
- 体組成計のInbodyのご紹介…………… 3
- 病院からのお知らせ…………… 4

Webサイトでも
閲覧できます



熱中症は予防が大事！ 熱中症の警戒アラートをご存知ですか？



熱中症警戒アラート・特別警戒アラート 発表基準

暑さ指数(WBGT)とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「放射熱」の3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防 運動指致
35以上	熱中症特別警戒アラート発表		
都道府県内全ての地点で暑さ指数(WBGT)が35を超える場合に発表			
33以上	熱中症警戒アラート発表		
府県予報区等内どこかの地点で暑さ指数(WBGT)が33を超える場合に発表			
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 発生する危険性が大きい。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は 原則中止
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。	厳重警戒 (激しい運動は中止)

参考:環境省熱中症予防情報サイト (env.go.jp)

日本気象協会 tenki.jp

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃の1日2回発表されます。

熱中症特別警戒アラートは、熱中症警戒アラートの一段上の警報で、令和6年(2024年)4月から新たに創設されました。熱中症に関する情報は、ニュー

スや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

熱中症の警戒アラート発表時にとりたい、熱中症の予防行動!!

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

熱中症の予防には、暑さを避けることが最も重要です。不要不急の外出はできるだけ避けましょう。室内ではエアコンなどを適切に使用して部屋の温度を調整しましょう。エアコンを利用する際は、扇風機やサーキュレーターを併用して室内の空気を循環させると、冷房効率が高まりやすくなります。

熱中症のリスクが高い方に声をかけましょう

特に注意して欲しいのが、屋内にいる高齢者です。高齢者は、暑さを感じにくい上に発汗と血液循環が低下し、暑さに対する耐性が低下しています。

熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表されるほどの暑い日はふだん以上に、昼夜を問わずエアコンを適切に使用して、こまめに水分・塩分の補給をするよう、周囲から声をかけていきましょう。

日常生活に関する指針

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充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。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」（2022）より改稿 ※

※ 日本気象学会の承諾を得て、出典元の「WBGT」を「暑さ指数 (WBGT)」とし、値を気温 (単位は℃) と区別しやすいように、単位のない指数として表記しています

をかくと塩分も失われるため、スポーツドリンクや塩あめなどで、水分と併せて塩分も補給しましょう。

ふだん以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

こまめに水分・塩分の補給をする、涼しい服装にするとといった熱中症を予防するための行動を実践することも大切です。

暑い日には、じわじわと汗をかいていきますので、運動をしていなくても、こまめに水分を補給しましょう。また、水分補給はのどが渇く前から行いましょう。目安は1日当たり1.2リットルです。汗

外での運動は、原則、中止や延期をしましょう

熱中症警戒アラートが発表される危険な暑さのときには、屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

スポーツ活動は大量の熱が発生するため、それだけ熱中症の危険性が高くなります。激しい運動では、短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも熱中症が発生しています。熱中症の予防を心がけてトレーニングを行うことは、事故予防という観点だけでなく、効果的なトレーニングという点からも重要といえます。

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

熱中症特別警戒アラート発表時の行動

令和6年(2024年)4月から、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設されました。熱中症特別警戒アラートが発表される場合は、過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります。また、危険な暑さから避難するための場所として、市町村長は「クーリングシェルター」を指定できることになりました。クーリングシェルターは熱中症特別警戒アラートが発表されている期間中、一般に開放されます。

熱中症特別警戒アラートが発表されるときには、熱中症予防行動を徹底して行うことが何より重要です。日頃から心がけている熱中症予防行動のみでは不十分な可能性があるため、今一度気を引き締めて、準備や対応をすることが必要です。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

全ての国民が熱中症予防行動を徹底するとともに、家族や周囲の人々による見守りや声かけを積極的に行いましょう。

救急室室長 宮崎晃行

医療現場の素朴なギモン 12

体組成計のInbodyのご紹介



今回は、体組成計「Inbody（インボディ）」の紹介をさせていただきます。

Inbodyは、体水分量・筋肉量・脂肪量・体重の変動などを的確に評価してくれる体組成計です。現在、臨床現場だけでなく、研究機関や民間企業まで幅広く活用されています。

現在、リハビリテーションを含む医療・介護分野で注目されているのは「低栄養」と「サルコペニア」です。サルコペニアとは、加齢に伴う骨格筋量の低下に加えて、筋力・身体機能が低下する状態です。この状態を判断するためには、体重だけでなく筋肉量を機械で測定する必要があります。

そこで頼りになるのがInbodyです。Inbodyは、患者さんの体水分量・筋肉量・脂肪量・体重の変動などを測定します。この結果に基づき評価をすることで、より科学的・客観的にリハビリ目標が立てられ、臨床的に効果的な運動療法の実施が可能となります。

特に学術分野においては、大学や大学院が、地域住民やアスリートの健康状態の把握や運動の効果を評価する研究を行っており、そこでInbodyが使用されています。

また、民間企業でも、例えばANYTIME FITNESS（エニタイムフィットネス）やJOYFIT（ジョイフィット）などの健康に関連する企業でも導入されています。市民の健康増進を目的として市立体育館でも設置されているところがあります。

当院リハビリテーション科も2020年にInbodyを導入し、患者さんの栄養状態を把握した上で運動や、臨床研究をおこなっております。計測した結果を患者さんと共有できるため、患者さんと医療従事者が協働してリハビリテーションを行うことができます。



もし通われているジムや体育館、健康教室などで見かけた際には、ぜひ一度使ってみてください。計測結果はきっとあなたのトレーニングの励みになることでしょう。

（微弱な電気を流すため、ペースメーカーを装着している方はご使用できません。ご注意ください）

リハビリテーション科 理学療法士
須田佑太郎

来院時のお願い
～手指消毒と検温にご協力ください～

西館及び東館入口自動ドア前に、カメラによる自動検温機と自動噴霧アルコール消毒機を設置いたしました。ご来院の際には検温と手指消毒のご協力をお願いいたします。

感染対策へご協力をお願いいたします
みつわ台総合病院感染対策委員会

面会について

入院患者さんを守るため以下の厳守をお願い致します

- 面会人数 **2名まで**
- 面会時間 **15:00～17:00 (平日)**
13:00～17:00 (土・日・祝日)
(※面会受付開始時間も上記開始時間と同様です)
- 対面時間 **15分まで**
- 対面場所 病棟ダイルーム (病室内対面はできません)
- 面会制限
 - ・病室での面会は出来ませんので、歩行可能な患者さん、もしくは車いす乗車及び車いす上で座位の状態が保てる患者さんが対象となります。(面会可能か不明の場合はお問い合わせください)
 - ・1日に面会可能な枠が決まっております。(各病棟、30分ごとに2組まで。最大で**平日は8組まで/土日祝日は16組まで**となります)
 - ・**面会枠は電話での予約は取れません。**来院された方から順に直近の時間での面会枠を取る為、**枠が埋まった時点で面会をお断りさせていただきます。**ご理解の程よろしくお願致します。
- その他注意事項
 - ・入院患者の方、面会者の方ともにマスク着用
 - ・大きな声での会話・飲食を共にする事は控えてください

中学生以下の面会は禁止とさせていただきます
【面会制限もしくは禁止となる場合】
院内クラスターが発生した場合は、一時的にクラスターが落ち着くまでの間面会を禁止させていただくことがあります。

面会には許可証が必要です

御面会の方には『面会許可証』を着けていただくことになりました

- 受付場所 南館1階
緊急時は受付または看護師へご相談ください
- 面会までの流れ
 - ①1F受付で面会カードを記載してください
 - ②面会許可証を首から下げてください
 - ③ナースステーションに声をかけてください
 - ④ご面会(1F受付にてタイマーをお渡ししますので時間厳守にてお願致します)
 - ⑤ご帰宅の際は面会許可証とタイマーを1F受付にご返却ください
- ◆お子様(中学生以下)の方のご面会をご遠慮ください

ご理解とご協力をお願い致します
医療法人社団創会みつわ台総合病院病院長



おねがい

院内では、『**マスク着用**』をお願い致します。

R5年3月13日よりマスク着用が個人の判断となりましたが当院の方針として『**受診・入院・面会の方はマスク着用**』を求めさせていただきます。
みつわ台総合病院感染対策室

入院病棟でwi-fiが利用開始になりました。

令和6年1月15日から全入院病棟にて、『Wi-Fi』の利用が可能となりました。
変更に伴い、現在のテレビカードによるお支払いが廃止となり、テレビ・冷蔵庫の利用を含め、1日定額制を導入致しました。
詳細は入院担当までお尋ねください。

健康管理センターのご案内

健康管理センターでは各種健康診断を実施しております。

- ・人間ドック 生活習慣病予防や病気の早期発見を目的としています。
- ・生活習慣病健診 全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している被保険者の方の健康診断です。
- ・一般健診 定期健康診断・雇用時健康診断・有機溶剤、特定化学物質健康診断 など
- ・千葉市受診券利用 特定検診・がん検診

当院の人間ドックに全国健康保険協会(協会けんぽ)の生活習慣病予防検診(一般健診)の補助がご利用できます。詳細は下記へ問合せ下さい

健康管理センターお問い合わせ
TEL: 043-254-3201
月～金8:30～17:00(土8:30～12:30)

院内イベントのお知らせ

七夕飾りのご案内

皆様の願い事が叶えられるよう、短冊を竹笹に飾らせていただきます。

- 開催期間 令和6年7月2日(火)～8日(月)
- 短冊募集期間 令和6年7月1日(月)～5日(金)
- ◆笹の設置場所: 西館1階 中庭内
- ◆短冊記入場所: 西館1階 中庭前

++ 健康教室のお知らせ ++

- 予防のための健康行動2024
- 開催日時: 令和6年9月7日(土) 14:00～15:00予定
- 場 所: 外来ロビー 予定 ● 定 員: 30人まで
- 参加費用: 無料

講師: リハビリテーション科 療法士

上記内容は、今後変更になることがございます。適宜、HP・院内掲示にてお知らせいたしますが、ご不明の際はお問い合わせください。

医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

基本理念
高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針
1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間

午前 8:30より12:00まで	皮膚科(木曜)	形成外科(土曜)	脳神経外科(土曜)	内科(土曜)	8:30より11:00まで
午後 13:30より16:30まで	糖尿外来(水曜)	皮膚科(木曜)	婦人科(金曜)	脳神経外科(月曜・水曜・木曜)	13:30より14:30まで 13:30より16:00まで 13:30より15:30まで 15:30より16:30まで

※新患に限る

2科以上受診の場合は受付終了30分前まで

千葉県若葉区若松町531-486
☎043-251-3030 (代)
ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>

スマートフォンの方はこちらから

UD FONT みつわ台病院ニュースでは、UDフォントを採用しています
ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。

日本医療機能評価機構 認定第JC115号

人間ドック健診施設機能評価認定病院
日本医療機能評価機構認定病院