



since1954

のむらだより



発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 <http://www.shuwakai-nomura.or.jp/> 発行人 ● 笠井 裕美

熱中症は予防が大切です。屋外では帽子を着用し、水分をこまめに摂取、また日陰を利用しましょう。高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、涼しくして、のどが渇かなくてもこまめに水分を補給しましょう。また、早めの点滴なども有効です。



院長 檜垣 一行

それぞれの対処法

重症度Ⅲ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅰ度
救急車を呼ぶ。	Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ体を積極的に冷やす。	涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給する。誰かがついて見守り、よくなるなければ病院へ。

熱中症の重症度

重症度Ⅲ度	重症度Ⅱ度	重症度Ⅰ度
意識がない。体がひきつる（けいれん）。呼びつけに對し返事がおかしい。真っ直ぐに歩けない・走れない。体が熱い。	頭ががんがんする（頭痛）。吐き気がする。吐く。体がだるい（倦怠感）。意識が何となくおかしい。	手足がしびれる。めまい、立ちくらみがある。筋肉のこむら返り（痛み）がある。気分が悪い。ボーっとする。

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして発症する病気です。熱中症は重症度により、3つに分類されます。



熱中症について

時間		日付		8月
午前9時～正午	午後2時～7時 (土曜は2時～5時)	土	日	
○	○	8	9	
○	○	10	11	
○	○	12	13	
○	○	14	15	
○	○	16		

夏季診療時間変更のお知らせ
8月10日～14日の平日は
通常午後7時までのところを
午後5時までに変更いたします。
「迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。」



感動の戦い

みさき漁

ふれあい
スポーツの祭典、サッカーワールドカップの米国・カナダ・メキシコ3カ国大会が6月11日から開幕しました。兵庫県からは、尼崎市出身の堂安律選手が2度目の大舞台で奮闘。日本は初戦で強豪オランダと対戦。2対2で引き分けましたが、堂安選手は試合を決定づける花型選手の背番号10をつけ、キャプテンマークを巻いて、攻守で奮闘。得点源の長身FWを相手に守備で体を張りました。♥オランダ戦で初ゴールを決めたMF中村敬斗選手は試合後のインタビューで「今日も自己ベスト。どんな環境でも今できるベストを尽くす。普段通りの自分のサッカーをした」と。私たちの日々の生活にも通じるメッセージで、試合を観戦している私たちにも活力を与えてくれます♥
今大会で、アフリカ大陸西岸にある、日本の滋賀県ほどの島国、カボベルデという国を初めて知りました。スペインとウルグアイに引き分けたその活躍が喜ばしい。中でも40歳のゴールキーパーがスペイン代表に27本のシュートを打たれるも得点されなかったことに感動しました♥大会はまだまだ続きます。国際社会のあつれきを蹴りだし、世界の人々が分け隔てなく楽しめ、選手がピッチで躍動する姿を応援したい。
(H・N)

第59回

平和の壁に花一輪を

兵庫県平和美術展

日本画「ミャンマー 夜明けよ」

高橋義美(西宮市)

第59回は兵庫県平和美術協会の作品



2026年 7月29日(水)~8月2日(日)

10時~17時30分(最終日は15時まで)

原田の森ギャラリー (本館1F) 王子動物園南

神戸市灘区原田通3丁目8-30 TEL 078-801-1591

連絡先 057-0011 神戸市灘区鶴甲4丁目4-14-508

宇山英樹 TEL 070-1749-0112

yarihota2@jcom.zaq.ne.jp

入場無料

主催 兵庫県平和美術協会 後援 兵庫県神戸市・神戸市教育委員会

健康一口アドバイス

399

地球温暖化による気温の上昇は、熱中症リスクを高めて、死亡者数も増加しています。高齢者の場合、真夏だけでなく、暑くなり始めの時期や梅雨の晴れ間の時期など、急な温度変化に伴

い熱中症になる人もいます。特に、高齢者は夏場の体調の変化を見逃さないことが大切です。

高齢者の熱中症が重症化しやすい理由

①体温調節機能の低下
②体内の水分量の低下
③認知機能や判断力の低下

熱中症対策の注意点

①室内の適切な温度管理
②こまめな水分補給
③熱を放出しやすい服装選び
④高齢者は周囲の人がサポート

熱中症の症状と重症度

軽症 ↓ めまい、立ち眩
中等症 ↓ 発熱、頭痛、吐き気、嘔吐。
重症 ↓ 高熱、意識障害、痙攣(けいれん)、呼吸困難。

対処法

初期症状が見られたら、①日陰や室内に避難、②こまめな水分補給、を行いましょう。中等症(意識はある)になると、病院に搬送が必要な時もあります。

※吐き気や嘔吐がある場合は胃腸の動きが低下しているため、経口による水分摂取はやめましょう。重症(意識がない)の場合はすぐに救急車を呼びましょう。※意識障害がある場合は誤嚥の危険があるので、経口による水分摂取はやめましょう。

ハウスのむら 医務 柳澤 知子

みさき漁さんの似顔絵教室

ギャラリー



生徒さんの作品

平和タペストリー

待合室から平和の思いを

先日、毎月来られている患者さんが窓口に「反戦」とプリントされたきれいな布を持って来られました。用途は、服やカバンに縫い付けたり、デスクの写真立てに挟んだり何でもOK。「たくさんの人に戦争反対の思いが伝わればいいんだけどな」と見せてくれました。日本語・中国語(整体字)・韓国語(運転手の朴さんに読み方を習いました)・スペイン語まではわかりましたが、もうひとつの言葉はわかりませんでしたが(ご存じの方は窓口までお願いします)。これを作った方は病気でなかなか外に出られない方だそう

うです。SNSで繋がった「平和の思い・戦争反対」の声が、のむらだよりから世界に広がって欲しいです。私の両親が経験した戦後は食糧物が全く無い時代でした。私の生きる現在、遠くからのミサイルで人の命が奪われ、ゴミ袋とナフサが無く、ガソリンが高騰しています。いつの世でも「戦争反対」を力いっぱい掲げたいと思います。

総務 立石 智子

お知らせ

のむら健康いきいき体操教室

◎とき 毎月第一木曜日 午前10時~

◎ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円

◎とき 毎月第一・第三月曜日 午後1時20分~

◎ところ 野村医院2階リハビリ室

◎参加費 無料

古いタオルを
ご提供ください

ご協力お願いします!

古いタオルなど綿100%の布を適当な大きさに切ってご利用者の排泄のお世話に使用させていただきます。

お家にある綿の布をご提供いただけませんか? ご連絡いただけましたら取りに伺います。



地域生活支援ハウスのむら

大物町1丁目10-17 TEL 06-6487-0161

兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス

固定電話からはフリーダイヤル 0120-979-451

携帯電話からは 078-393-1824 078-393-1825

※携帯電話からのご利用には通話料がかかります

webでも! 兵庫県保険医協会

放送テーマ 祝日は直前の放送日のテーマを放送します。都合により、放送テーマを一部変更することがあります。

7月 月曜日 目のヘルペス
火曜日 マウスウォッシュを適切に利用するために
水曜日 コレステロール値が高いと言われたら
木曜日 男性の更年期障害
金土日 レビー小体型認知症