



目次

- ◆夏季における脱水症・熱中症の予防と早期対応
- ◆医師会病院だより 睡眠時無呼吸症候群（SAS）について
- ◆介護センターだより 介護サービス相談窓口のご案内
- ◆看護専門学校だより 看護専門学校 入試のご案内
- ◆医師会活動案内 第48回健康セミナーのご案内

編集・発行
一般社団法人 呉市医師会
呉市朝日町15-24
TEL 0823-22-2326
FAX 0823-23-2120



夏季における脱水症・熱中症の予防と早期対応

脱水は体内の水分や塩分が不足した状態であり、発汗や発熱、嘔吐・下痢、水分摂取不足などいろいろな原因で起こります。脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす要因となることもあるため、予防と早期の対策が大切になります。また、環境要因として高温多湿な状態があると熱中症になりやすくなります。酷暑となることが多くなった昨今では、自宅での発生も増えています。水や経口補水液をこまめに補給し、涼しい場所で休息や体温調節を行うよう心がけましょう。

脱水症の症状

自覚症状はのどの渇き、だるさ、めまい、吐き気、ぼんやりする、重くなる、食欲減退、頭痛です。乳幼児や高齢者は自分で症状に気づかないことが多く、まわりも注意して観察することが必要です。

check!



口の中、わきの下の乾燥、触ってみた際の手足の冷たさ、爪を抑えて離すと赤みが戻るのに時間が2秒以上かかる、皮膚の弾力低下（手背の皮膚をつまみではなすとすぐに戻らずテント状に残る）

熱中症の症状（熱中症ガイドライン2024）

軽症

Ⅰ度

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、こむら返り。※意識障害を認めない。

▶ 現場での対応が可能
冷却、水分補給を行う

中等症

Ⅱ度

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、集中力や判断力低下

▶ 医療機関での診察が必要

重症

Ⅲ・Ⅳ度

意識障害、運動障害、高体温、臓器障害

▶ 救急搬送・入院が必要

予防方法

1. 水分をこまめに補給する。

高齢者ではのどの渇きが指標になりにくいいため、時間を決めて（1日8回程度 コップ1杯を小分けで服用。就眠前を忘れずに。）大量の汗をかいたときには、塩分も摂取する。

2. 適切な食事、十分な睡眠をとり、体調管理に気を付ける。

3. 高温環境下で運動や作業をするときは、こまめに休憩・冷却を。

熱中症警戒アラートがでるなど高温となる日の活動は控える。

4. 室内ではエアコンを上手に使う。

温度計や湿度計を滞在環境に置き実際の温度を確認する。（温度28度以下、湿度60%以下：サーキュレーター、ドライモードなども活用）

早期対応

意識があれば、水や経口補水液をこまめにとるようにしましょう。

体調不良が改善しなければ医療機関を受診しましょう。

熱中症の場合

1. 涼しい場所へ移動。ぐったりしているようであれば横向きにする。衣服をゆるめる。

2. 自分自身で飲水が可能であれば水分と塩分をとる。

3. 体を冷やす（6か所：左右の首筋、わきの下、足のつけ根）。



緊急対応が必要

意識がない、飲水できない、歩くことができない場合は、救急車を呼ぶ。
誤嚥のリスクがあるため無理して水を飲ませない。

医師会病院だより 睡眠時無呼吸症候群 (SAS) について

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) をご存知ですか？

睡眠時無呼吸症候群 (SAS) は睡眠中に何度も呼吸が止まった状態 (無呼吸) や止まりかけている状態 (低呼吸) が繰り返される病気です。そのため**激しいいびき・日中の眠気・集中力低下**などの症状が出る場合があります。

睡眠時無呼吸症候群が健康にあたえる影響は？？

- 昼間の眠気によって交通事故や労働災害のリスクが高まる。
- 夜間に低酸素血症※を繰り返すことで、高血圧、心筋梗塞などの合併症を引き起こすことがある。

※低酸素血症：血液中の酸素が不足している状態のこと。

診断はどのようにするの？？

診断には問診や簡易検査を行い、必要に応じて終夜睡眠ポリソムノグラフィー (PSG) 検査を実施します。

このような症状は
ありませんか？



終夜睡眠ポリソムノグラフィー (PSG) 検査とは

呉市医師会病院では、睡眠時無呼吸症候群の原因や重症度を調べ、治療方法などを決定するための精密検査として終夜睡眠ポリソムノグラフィー (PSG) 検査を行っています。1泊2日の検査ですが、15時に入院していただき、翌朝退院できるためそのまま仕事や学校に行かれる患者さんも多く、検査が受けやすいと好評いただいています。また専用個室をご準備しておりますので、リラックスして眠っていただけます。

検査専用個室



シャンプー・リンス・タオル・病衣などのアメニティをご用意しています。

検査料金 (食費・部屋代込み)

1割負担：約 16,000円 3割負担：約 33,000円

検査入院のスケジュールの1例

15:00	入院オリエンテーション・シャワー浴
16:30	機器説明・装着 (技師)
18:00	夕食
21:00	就寝
6:00	機器取り外し (看護師)・シャワー浴
7:00	朝食



当院では、毎週**月曜・水曜の午前**に呼吸器内科の川本医師の外来診察を行っております。睡眠時無呼吸症候群 (SAS) が疑われる患者さんの診察を行い、必要に応じて終夜睡眠ポリソムノグラフィー (PSG) 検査を実施しております。心配な症状がありましたら、まずは**かかりつけ医かお近くの開業医**にご相談してください。

(※当院を受診するには紹介状が必要です)



呼吸器内科
かわもと かずま
川本 数真

介護センターだより 介護サービス相談窓口のご案内

介護に関するさまざまな場面で、どこに相談すればよいかをご紹介します。



介護保険を使いたいときはどうしたらいい？

まず要介護認定を受ける必要があります。65歳以上の方もしくは40歳以上で特定疾病をお持ちの方が対象です。呉市の介護保険課もしくは各支所で申請が可能です。ご自身で行けない方は高齢者相談室（地域包括センター）にご相談ください。要介護認定を受けることで介護サービスを利用できるようになります。



退院後の生活が不安

入院中の医療機関の医療ソーシャルワーカー（相談員）にご相談ください。介護保険の申請や介護サービスの利用調整、介護プランを作成するケアマネジャーの紹介などについて相談できます。



一時的に介護をお願いしたい

- 要介護認定があり、介護サービスを利用している場合は、担当ケアマネジャーにご相談ください。
- 医療的処置が必要な場合、かかりつけ医の紹介により呉市医師会病院でレスパイト入院（家族の介護負担を軽減するための一時的な入院、2週間程度）の受け入れを行っています。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。



物忘れや様子の変化が不安

高齢者相談室（地域包括支援センター）にご相談ください。社会福祉士・保健師・介護支援専門員などが、介護や医療などの総合的な相談に応じています。



元気を保つ方法を知りたい

呉市では、65歳以上の方を対象に、市内各地で介護予防の教室を開催しています。お問合せ・お申込みは、呉市（高齢者支援課 0823-25-3138）や高齢者相談室（地域包括支援センター）までお願いします。また、市政だよりにも掲載されていますのでご確認ください。



呉市内の高齢者相談室（地域包括支援センター）は下記の8箇所に設置されています。

詳しくは呉市ホームページをご覧ください。➡



中央地域包括支援センター（中央）

昭和地域包括支援センター（昭和）

東部地域包括支援センター（阿賀・広・仁方・郷原）

安芸灘地域包括支援センター（下蒲刈・蒲刈・豊浜・豊）

天応・吉浦地域包括支援センター（天応・吉浦）

宮原・警固屋地域包括支援センター（宮原・警固屋）

川尻・安浦地域包括支援センター（川尻・安浦）

音戸・倉橋地域包括支援センター（音戸・倉橋）

看護専門学校だより 看護専門学校 入試のご案内

昼間定時制で授業は午後から！ 午前中は働きながら学べます。

【医療専門課程看護学科】（昼間定時制）4年間で看護師国家試験受験資格を取得。

★3年連続 看護師国家試験合格率&就職率100%



入試日程		
入学試験日	区分	試験科目
令和8年10月10日(土)	推薦入試(専願)	小論文、面接
令和8年11月28日(土)	推薦入試(併願) 社会人入試(専願)	国語総合(古文漢文を除く) 小論文、面接
令和9年1月16日(土)	一般入試第1回	国語総合(古文漢文を除く) 数Ⅰ、小論文、面接
令和9年2月13日(土)	一般入試第2回	小論文、面接

入学金 150,000円
 授業料 400,000円(年額)
 施設費 50,000円(年額)
 実習費 50,000円(年額)
 その他・教科書代など
 300,000円程度(4年総額)

親睦会にスポーツ交流大会、学校祭など
楽しい行事もたくさん！



卒業生に聞きました。
“呉市医師会看護専門学校で学んだこと”

- 患者さんだけでなく、そのご家族にも寄り添うことの大切さを学びました。
- 様々な年代の方と一緒に学ぶことができたので、いろんな見方、考え方があることを知りました。
- 先生たちが熱心に教えてくれるので、自分があきらめたらだめだなあと思った。

お問い合わせ先：電話 0823-25-7700
 詳細は本校ホームページをご確認ください。
<http://www.kure.hiroshima.med.or.jp/kango/>

医師会活動案内 呉市医師会 第48回健康セミナー

呉市医師会では下記要領で健康セミナーを開催いたします。多数のご参加お待ちしております。

認知症予防と目の健康

<日時> 令和8年**10月4日(日)** 13時30分～15時30分

<会場> 呉市医師会館 5階講堂/ Zoom ウェビナー

定員：会場 120名、WEB 200名 ※先着順(要申込)

参加費無料

手話通訳・要約筆記あり



独立行政法人労働者健康安全機構
 中国労災病院
 脳神経内科部長
北村 健 先生

「いつまでも自分らしく。
 ～今日からできる認知症予防」



医療法人社団ひかり会
 木村眼科内科病院
 総院長
木村 格 先生

「50～70代の目の健康と目の病気
 ～知って安心の眼科講座～」

参加をご希望の皆様へ

お申込みについては、**8月下旬**にポスター・チラシ等にてご案内いたします。
 お問い合わせ：呉市医師会事務局 電話 0823-22-2326