



なでしこさんだ

2026

7

JULY

Vol.2

2026年7月発行

夏に増える熱中症と脳卒中 ～その症状、本当に熱中症ですか？～



脳神経外科 副部長
松川 東俊 (まつかわ ひでとし)

- 日本脳神経外科学会 専門医・指導医
- 日本脳神経血管内治療学会 専門医
- 日本脳卒中の外科学会 技術指導医
- 日本脳卒中学会 専門医・指導医
- 日本脳神経外傷学会 認定専門医

暑い日にこんな症状はありませんか？

- | | |
|--|---|
| ☒ ぼんやりする | ☒ 頭が痛い |
| ☒ めまいがする | ☒ 言葉が出にくい |
| ☒ ふらつく | ☒ 手足に力が入らない |

熱中症と脳卒中は症状が似ています。熱中症では、脱水・体温上昇・意識障害などが起こります。一方、脳卒中でも意識障害・めまい・ふらつき・頭痛が現れることがあります。そのため、「熱中症だと思っていたら脳卒中だった」ということも少なくありません。



脳卒中とは？

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破れたりすることで起こる病気の総称です。脳の血管が詰まる脳梗塞、血管が破れて出血する脳出血、脳動脈瘤が破裂して起こるくも膜下出血などがあります。脳卒中は突然発症し、手足の麻痺や言葉の障害、意識障害などを引き起こします。治療が遅れると後遺症が残ることがあるため、早期発見・早期治療が重要です。

脳卒中のサイン「FAST」

F Face 顔がゆがむ 	A Arm 片腕が上がらない 
S Speech ろれつが回らない 	T Time すぐに119番 

暑い夏を元気に過ごすために

- | | |
|--|---|
| ☒ こまめな水分補給 | ☒ 睡眠不足に注意 |
| ☒ エアコンを適切に使用 | ☒ 高血圧を放置しない |
| ☒ 屋外活動を避ける | |

脳卒中が疑われたら

顔のゆがみ、片側の手足の脱力、言葉が出にくいなどの症状が現れた場合は、熱中症と思い込まず、すぐに119番通報してください。脳卒中の治療は時間との勝負です。当院では脳卒中ホットラインを運用し、救急隊と連携して24時間365日、迅速な脳卒中診療に対応しています。

座りすぎに注意! 座位行動と健康リスク..フレイル予防

リハビリテーション科 副技師長 尾倉 朝美

「座位行動」という言葉をご存じでしょうか。座位行動とは、座ったり横になったりした状態で行われる、エネルギー消費量が1.5メッツ以下のすべての覚醒中の行動を指します。例えば、デスクワーク、座ったままテレビを見ること、寝ころんでスマートフォンを見ることなどが含まれます。

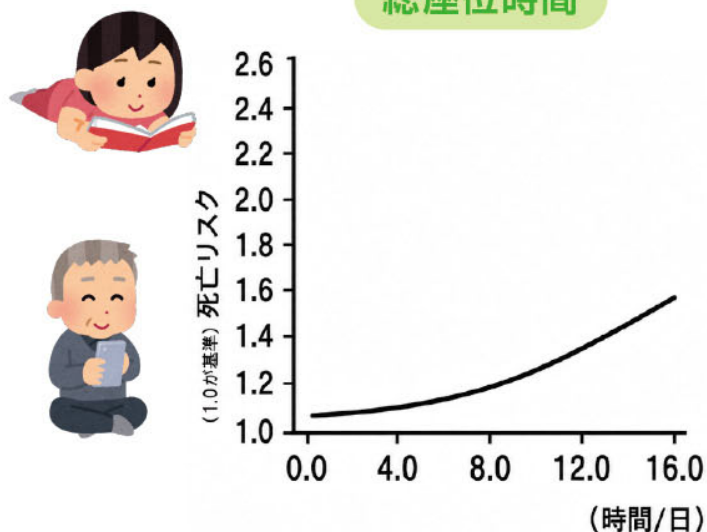
WHO（世界保健機関）では、健康のために週150分以上の中等度の身体活動を行うことが推奨されています。しかし、しっかり運動していても、長時間の座位行動によって、その運動効果が弱まってしまう可能性があります。また、座位時間が長いほど、死亡リスクが高くなることも明らかになっています。

座位行動が多いことは、総死亡や心血管疾患による死亡のリスクを高めることが、多くの研究で示されています。特に、総座位時間が1日6～8時間を超える場合や、テレビ視聴に伴う座位時間が1日3～4時間を超える場合には、それ未満の人と比べて死亡リスクが高いことが報告されています。

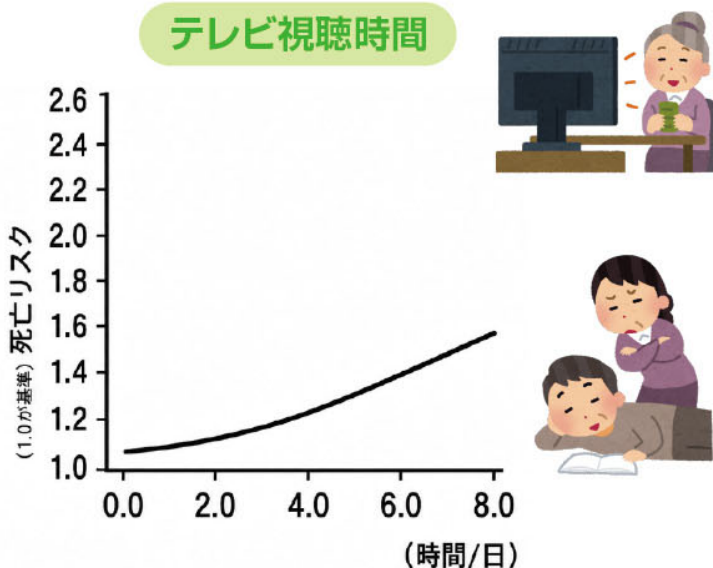
2023年に発刊された厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド」でも、座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意することが推奨されています。長時間の座位行動をできるだけこまめに、例えば30分ごとに中断することは、食後血糖値、中性脂肪、インスリン抵抗性など、心血管代謝疾患に関連するリスクの低下に重要であると報告されています。

また、強度を問わず、少しでも身体を動かすことが健康にいい影響を及ぼすことも報告されています。立つことが難しい方でも、じっとしている時間が長くなりすぎないように、可能な範囲で身体を動かすことが大切です。一方で、仕事などの事情により座位時間がどうしても長くなる方では、1日60分以上の中等度以上の身体活動を行うことで、座位行動による死亡リスクの低下が期待できます。座りっぱなしの時間を少しでも減らして、健康寿命を延ばしましょう！

総座位時間



テレビ視聴時間





三田市民・済生会病院 市民講座

～今日から始めるフレイル予防と心臓の健康～

※フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の「虚弱な状態」を指します。



日時：2026年8月28日(金)
14:00～16:00 (開場13:30)



会場：三田市民・済生会病院 会議室棟 講堂
(三田市けやき台3丁目1-1)

申込不要
参加費無料

第1部

14:00～14:50

テーマ「フレイル予防の食事について」

講師：栄養科長 春藤 欣也

ポイント：✓ 今日からできる!無理なく続けられる“食事の工夫”
✓ ここだけは覚えておきたい!“たんぱく質”の上手なとり方



14:50～15:00 休憩(10分間)

第2部

15:00～15:50

テーマ「フレイルと心不全の関係」

講師：循環器内科部長／教育センター長 多和 秀人

ポイント：✓ 心不全とは
どのような「病気」か?
✓ フレイルが
心不全に与える影響は?



15:50～16:00 質疑応答

※日頃の気になる疑問に、先生方が分かりやすくお答えします!

- 主催 …………… 三田市民・済生会病院
- お問い合わせ …… 経営管理部 総務課 TEL 079-565-8605
(受付時間：平日9:00～17:00)

就任のごあいさつ

みつじ まさあき
光辻 理顕

副院長

令和8年6月1日付

6月1日に副院長を拝命しました光辻です。2016年4月に外科部長として着任し、今年は11年目になります。4年後の新病院の開院に向けて、今後も地域医療に貢献できるよう精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



にしもと こうじ
西本 浩司

診療部長

令和8年6月1日付

この度、診療部長に就任いたしました西本と申します。これまでは整形外科の医師として、当院に2009年に赴任して以降、目の前の患者さんの治療に全力を注いでまいりました。今後は診療部長という立場で、病院全体の医療の質向上と、より安全な診療体制の確立に尽力してまいります。地域の皆様が困ったときに、いつでも安心して頼れる身近な病院であり続けるため、全力を尽くす所存です。今後ともよろしくお願いいたします。



新任医師紹介

ごとう だいき
後藤 大樹

皮膚科

令和8年5月1日付



5月から皮膚科に赴任しております「ごとうだいき」と申します。精一杯頑張っておりますのでよろしくお願いいたします。

お知らせ

8月から限度額の変更があります

自己負担限度額(月額*) *月額とは1日～月末までの期間

適用区分 標準報酬月額	令和8年7月31日まで	令和8年8月1日以降	4回目以降 (多数該当)*1	食事代
70歳未満の方				
ア (83万円以上)	252,600円+ (医療費-842,000円)×1%	270,300円+ (医療費-901,000円)×1%	140,100円	550円/1食
イ (53万円～79万円)	167,400円+ (医療費-558,000円)×1%	179,100円+ (医療費-597,000円)×1%	93,000円	
ウ (28万円～50万円)	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	85,800円+ (医療費-286,000円)×1%	44,400円	
エ (26万円以下)	57,600円	61,500円	44,400円	
オ (住民税非課税等)	35,400円	36,900円	24,600円	270円/1食 (220円)*2

適用区分 標準報酬月額	令和8年7月31日まで	令和8年8月1日以降	4回目以降 (多数該当)*1	食事代
70歳以上の方				
現役並みⅢ (3割) (課税所得690万円以上)	252,600円+ (医療費-842,000円)×1%	270,300円+ (医療費-901,000円)×1%	140,100円	550円/1食
現役並みⅡ (3割) (課税所得380万円以上)	167,400円+ (医療費-558,000円)×1%	179,100円+ (医療費-597,000円)×1%	93,000円	
現役並みⅠ (3割) (課税所得145万円以上)	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	85,800円+ (医療費-286,000円)×1%	44,400円	
一般 (1割・2割)	57,600円	61,500円	44,400円	
住民税非課税Ⅱ	24,600円	25,700円	24,600円	270円/1食 (220円)*2
住民税非課税Ⅰ	15,000円	15,700円		130円/1食

*1 過去12か月間に、一つの世帯で高額療養費の支給が年4回以上あった場合 *2 過去12か月間に、90日を超える入院があった場合(要申請)
●ご不明な点はお加入の保険者にお問合せください。

編集後記

新年が明けて半年が経ち、暑い夏が始まりました。猛暑・酷暑と様々な表現がありますが、大切なことは、水分補給と身体を冷やすことです。体調管理に十分ご注意ください。

なでしこさんだ(第2号) 令和8年7月発行

【編集・発行】三田市民・済生会病院 経営管理部総務課



三田市民・済生会病院

〒669-1321 三田市けやき台3丁目1番地1

TEL.079-565-8000 (代表)

<https://www.hospital.sanda.hyogo.jp/>