

ご自由にお持ちください



特集

暑さに備える熱中症対策

2026 / Vol.08

暑さに備える 熱中症 対策

救急科

特集



熱中症は、暑い時期に身近に起こりやすい一方で、初期のサインを見逃さずと重症化することがあります。本特集では、症状や予防、応急処置、救急受診の目安について、救急科科長 会田健太医師に伺いました。



救急科 科長
会田 健太 医師
KENTA AIDA

2010年東京医科大学卒業。救命救急医・集中治療医として三次救急やICU対応に従事。2025年4月より池上総合病院救急科に就任。

1

初期症状

熱中症かも

暑 い日が続くと、知らないうちに体へ負担がかかります。特に高齢の方は、暑さやのどの渇きを感じにくく、体調の変化に気づきにくいことがあります。「まだ大丈夫」と思わず、いつもと違うと感じたら、早めに周囲へ伝えることが大切です。まずは、熱中症のサインと重症度の目安を確認しておきましょう。

熱中症の症状と重症度分類

I度
熱失神

- ☑ 顔面蒼白
- ☑ 脱水
- ☑ 吐き気
- ☑ めまい、立ちくらみ
- ☑ こむら返り



II度
熱疲労

- ☑ 口の渇き
- ☑ めまい
- ☑ 頭痛
- ☑ イライラする
- ☑ 倦怠感



III度
熱射病

- ☑ 意識がない
- ☑ けいれん発作
- ☑ 身体が熱い



応急手当

医療機関を受診

入院治療

応急手当、医療機関での診療については3ページを参照ください。

2

予防

暑熱順化トレーニング

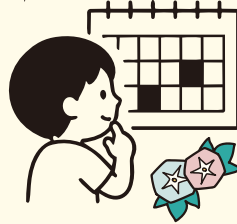
暑 熱順化とは、体を少しずつ暑さに慣らしていくことです。暑さに慣れていない時期は、急な気温上昇や湿度の高い日に注意が必要です。無理のない範囲で体を動かし、汗をかく習慣をつくるのが、暑さに備える第一歩です。本格的な暑さの前から、体調に合わせて少しずつ始めてみましょう。

WHEN
いつから?

本格的な暑さの前から始める

数日から約2週間かけて完了

今年は5月中旬～6月上旬くらいかな



WHAT
どんなこと?

無理なく汗をかく習慣をつくる



歩く目安
30分



自転車
運動目安
30分
頻度目安
週5回



筋ストレッチ
運動目安
30分
頻度目安
週5回～



湯船に入る
頻度目安
2日に1回

暑さ指数
WBGT

暑さ指数(WBGT)は、気温だけでなく、湿度や日差し・照り返しなどを含めて、熱中症の危険度を示す目安です。数値が高い日は、外出や運動を控え、涼しい場所で過ごすなど、早めの対策を心がけましょう。外出前に確認する習慣が大切です。

BENEFITS
どうなる?

熱中症になりにくい暑さに強いカラダになる

1. 皮膚の血流がよくなり、体の熱を逃がしやすい
2. 汗に含まれる塩分が少なく、塩分を失いにくい
3. 体温が上昇しにくい

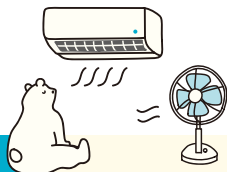


3

対応



迷わず行動を



熱 中症は、対応が遅れると重症化することがあります。症状が出たときは、応急手当を行いながら、受診や救急要請が必要かを判断することが大切です。意識がはっきりしない、自分で水分をとれない場合は、ためらわず早めに医療機関へつなげましょう。

現場

FIRST AID
1

まずは応急手当

涼しい場所へ移動し、体を冷やす

1. 涼しい場所へ移動する
2. 衣服をゆるめる
3. 水をかけるなどして、全身を冷やす
4. 水分・塩分を補給する※
5. **ひとりにしないで**、様子を見守る

※意識がはっきりしない場合は、無理に水分を飲ませないでください。

急速冷却

ひとりにしない



現場

EMERGENCY
2

救急要請・受診の目安

こんな時は、迷わず相談・受診を

- ▶ 呼びかけへの反応が悪い
- ▶ けいれんがある
- ▶ 体が熱く、自分で水分をとれない
- ▶ 応急処置をしても症状が改善しない

“ 救急車を呼ぶか迷ったら #7119 命に関わる症状は、迷わず 119番へ ”



医療

HOSPITAL
3

医療機関での治療

重症度を見極め、必要な治療につなげます

医療機関では、意識・体温・血圧・脈拍、脱水の程度などを確認し、熱中症の重症度を判断します。血液検査で臓器への影響や電解質のバランスを調べ、必要に応じて点滴や体を冷やす処置を行います。重症の場合は、入院して全身状態を管理します。



救急科



EMERGENCY

地域の救急医療を支える救急科

当院の救急科では、救急科専門医のもとER体制を整え、救急車で来院される患者さんを中心に診療を行っています。心血管疾患、感染症、脳血管疾患、四肢外傷などに対応し、地域の救急医療を支えています。

FEATURES

01



救急科専門医によるER体制

会田健太医師と友田良医師の2名の救急科専門医を中心に、ER体制を整えています。救急外来を受診された患者さんに対し、心血管疾患、感染症、脳血管疾患、外傷、熱中症など幅広い疾患の診断・評価・初期治療を行います。必要に応じて各科の専門医と協力し、適切な診療につなげています。

FEATURES

02



各科・多職種との連携

患者さんの緊急度や重症度をすばやく判断し、初期治療を行います。心血管疾患では、東京都CCUネットワーク、急性大動脈スーパーネットワークに参画し、救急科・循環器内科・心臓血管外科・集中治療科が連携。急性大動脈解離や急性心筋梗塞など、一刻を争う疾患にも対応しています。

FEATURES

03

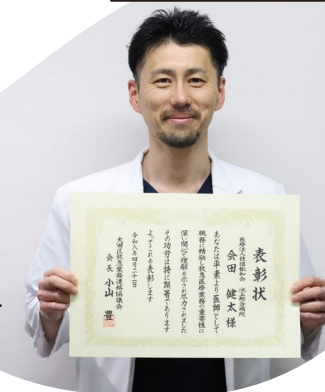


災害医療への取り組み

科長の会田健太医師は、救命救急医・集中治療医として重症患者さんの初療や全身管理に携わってきました。また、東京DMAT・日本DMAT隊員として、災害医療にも取り組んでいます。日々の救急診療で培った経験を生かし、平時の救急対応だけでなく、災害時にも地域医療を支える役割を担っています。

数字で見る救急科

救急車受入台数	4,027台
救急受診延べ患者数	8,019名
入院となった患者数	2,664名
2024年 診療実績	



救急医療への貢献により、救急業務連絡協議会より表彰を受けました。



池上駅前いろは皮膚科



当院皮膚科の科長と同級生というご縁もあり、クリニックで対応が難しい診療は当院にご紹介くださり良好な連携関係をいただいています。開業前は一般皮膚科以外に佳大先生は形成外科、澄江先生は膠原病内科や美容皮膚科での診療経験があるため0歳の赤ちゃんからご高齢の方まで、頭のてっぺんからつま先まで皮膚にまつわるお悩みがあればどんなことでも気軽に相談ができます。

今回ご紹介するのは当院A館の目の前にある「池上駅前いろは皮膚科」です。東邦大学医学部出身の素敵なルックスのおふたりご夫婦で診療をされているクリニックです。

継続治療が必要なイボに対する液体窒素治療のみの時間予約も可能です。

また保険診療と自費診療も含めた多くの選択肢の中から患者様一人ひとりにとって最適な治療をご案内してくれます。開業され1年半がたちますが、最近はお子さんの紹介でご両親が受診されたり、知人の紹介で遠くからわざわざご受診に来て下さる方も多そう。先生方のお人柄、クリニックのマーク、葡萄の花言葉「おもいやり」が実を結んでいます。

ご夫婦の癒やしがいっぱい。特別にお写真をいただきました。

中橋 澄江 先生

中橋 佳大 先生

診療科 一般皮膚科・小児皮膚科・美容皮膚科・形成外科・アレルギー科

住所/TEL 東京都大田区池上6丁目4-3 第一小木ビル2階 TEL:03-6303-5445

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	●	●	/	●	●	○	△	/
15:00~18:00	●	●	●	●	●	/	/	/

○ 診療時間は14:00まで △第2・第4のみ完全予約制、12:00まで

みなさまの地域のかかりつけ医をご紹介します。

当院は、かかりつけ医の先生と連携し、継続的な治療を行う「ふたり主治医制」を推進しております。

池上内科循環器コモンズクリニック



当院から徒歩1分。大森赤十字病院でカテテルの責任者をされていた循環器のスペシャリスト安部先生が池上の場所に開業されてまもなく1年が経ちます。



大森赤十字病院で診ていた患者さんも通えるようこの地を選んだそう。院内は綺麗で最新の設備が整っていますがWEB予約やキャッシュレス決済など医療DXやAIを用いた医療サービスも積極的に取り入れています。インフルエンザやコロナの検査も喉の写真を撮るだけで判定が可能だそう。痛みもなく嬉しいですね。

循環器疾患はもちろん、多岐にわたる疾患、不安に寄り添えるよう総合診療にも力をいれ、最初の窓口として地域の皆様を支えていきたいとのこと。「池上総合病院のC館だと思って下さい」と嬉しいお言葉も。心強い連携医の先生です。

穏やかな安部先生の趣味は旅行や美味しいものを食べる。普段はお忙しいので学会で地方を訪れた際、美味しいものをいただいているそうです。



院長 安部 開人 先生

診療科 内科一般、生活習慣病、循環器内科、糖尿病内科、呼吸器内科、消化器内科、神経内科、各種検診・予防接種・訪問診療（通院患者様）

住所/TEL 東京都大田区池上6丁目5-4 TEL:050-3355-8387

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	○	●	●	●	△	/	/
14:30~18:00	●	/	●	●	●	/	/	/

※月曜日、金曜日のみ18:00-19:30も診療 ○9:30-13:00 △10:00-15:00



当院、植田医師は、実は星空博士。流星群の見えるときには職員向けに観察会を開催してくれます。

わさだ みつる 植田 充 総合内科科長

- ★星の準ソムリエ
- ★星空天文宇宙検定1級
- ★天文宇宙検定準1級
- ★日本航空宇宙環境医学会認定医

春の星から夏の三角へ—東京の夜空に流れる天の川

今の時期、東京の夜空は春の1等星3個（アルクトゥルス、スピカ、レグルス）から比較の見つけやすい夏の1等星3個（ベガ、デネブ、アルタイル）に移ってゆきます。この1等星たちを三角形に結んでみて（夏の三角といいます）、中心あたりを双眼鏡で覗いてみますと肉眼では見られない無数の星々が宝石をちりばめたように観察できます（東京でも）。その無数の星々は織姫（ベガ）と彦星（アルタイル）の間に割って入る光の帯となっていて、まさに天の川銀河が2人の障壁になっているように観察されます。

英語圏では「Milky Way Galaxy」と表現され、ギリシャ神話に登場する女神「ヘラ」の

母乳が夜空に飛び散ったというエピソードに由来します。因みにGalaxyの語源も古代ギリシャ語で乳（ミルク）を意味する「gála（ガラ）」に由来していて「乳白色の環（わ）」を意味する「galaxias kýklos（ガラキシアス・キクロス）」という言葉からきているそうです。そんなミルクぽっかり強調されてもね、「天の川・銀河」という言いの方が好きかなあ。

天の川をぜひ探してみてくださいね♪

星空アプリ



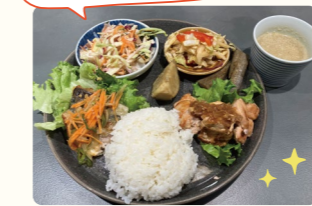
次回へつづく→



麴食堂 うーたん

\\ どちらもお野菜たっぷり美味い〜 !!

さばとチキンのメインダブル盛り



ほうれん草と胡麻のスパイスカレー



生の醤油麹と塩麹も販売しています!



左から渡辺さん、zu_coffeeオーナー伊藤さん、菊池さん



路地裏の隠れ家で心身を整える「麴食堂 うーたん」の優しさに満ちた発酵食!

池上駅から徒歩11分、池上七福神で有名な養源寺の横にある小道を入ると可愛い民家があります。「麴食堂 うーたん」です。店主ご自身のダイエット体験から食べたもので身体が作られると身を持って実感し初級麹士を取得。忙しいからとカップラーメンで済ませないで健康的な食事をして身体を大事にしてほしいと店をオープンしました。塩麹おにぎり、日替わりデリ、塩麹スープ、そして塩麹チキンがついたモーニングからお昼のワンプレートランチ。お総菜、デザートまで麴を使って仕上げられています。

今回はお薦めの「さばとチキンのメインダブル盛り」と「ほうれん草と胡麻のスパイスカレー」をいただきました。どちらもお野菜たっぷりで麴のうま味で優しいお味。そしてやわらかい。気持ちの良い満腹感です。カレーの他に日替わりでガバオライスやフォーの日もあるそう。そして2階には自家焙煎コーヒーのzu_coffeeがあり1階のうーたんでも飲むことができます。季節の良いこの時期に是非お散歩がてら覗いてみて下さいね。



麴食堂 うーたん

東京都大田区池上1丁目31-1
Tel 070-9027-0891
モーニング 9:00~11:00 ランチ 11:00~
惣菜販売 15:00~19:00
休/不定休

尿検査で
わかる

エクオール検査「ソイチェック」しませんか？



健康診断のオプション項目として検査をお受けいただけます。ご予約の際にスタッフにご希望される旨をお伝え下さい。

1 エクオールって何？

女性のミカタ“エクオール”

“エクオール”は、大豆イソフラボンをもとにして腸内細菌によってつくられる物質です。女性ホルモンと構造が似ているため、体内で女性ホルモンと似たはたらきをします。

更年期症状
の緩和

骨密度
アップ

コレステロール
の低下

お肌の
ハリや潤い

エストロゲン受容体に
結合しやすい

エクオール

エクオール

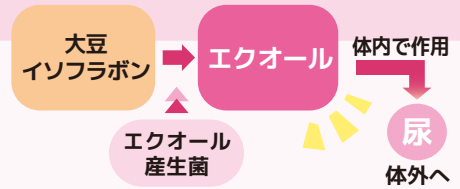
エストロゲン
(女性ホルモン)

エクオール

エストロゲン受容体

2 どうして尿検査でわかるの？

エクオールは腸内のエクオール産生菌によって作り出され、体内で作用した後、数日中に尿と共に体外へ排出されます。そのため、尿中のエクオール量を調べることで、体内でどれくらいエクオールができていたかを判断することができます。



3 ソイチェックで何がわかるの？



検査名：エクオール検査「ソイチェック」

開始日：2026年5月1日

金額：4,400円(税込)

ご予約は
健診センターへ
お電話ください

TEL.0120-70-6081

平日 13:00～16:30 (祝祭日除く)



医療法人社団 松和会

池上総合病院

〒146-8531 東京都大田区池上6-1-19

TEL.03-3752-3151(代表) FAX.03-3752-2612



ホームページ



医療法人社団 松和会

池上総合病院附属クリニック

〒146-0082 東京都大田区池上6-3-10 エトモ池上5階

TEL.03-3751-6260 FAX.03-3751-6261



ホームページ