リハビリテーション新聞

夏号
令和８年７月
甲賀病院リハビリテーション科
小栗、杉本、野々本、磯部圭、磯部壮太

梅雨の晴れ間の青空が嬉しいこの頃、いかがお過ごしですか。
今回は、熱中症対策について紹介させていただきます。



熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かくなります。その結果、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

熱中症重症度分類

熱中症は重症度により以下の 3 つの段階に分けられます。

軽症	中程度	重症
汗が止まらない めまい・立ちくらみ しびれ・こむら返り 	頭痛・吐気 体がだるい ぼーっとする 	体が動かない 体がけいれんする  119 番
対処 ・水分と塩分の摂取 ・エアコンなどで室温を下げる	**対処** ・水分と塩分の摂取 ・水分を摂取出来ない場合医療機関を受診	**対処** ・直ちに救急車 ・無理に水を飲まない

日常生活で気を付けること



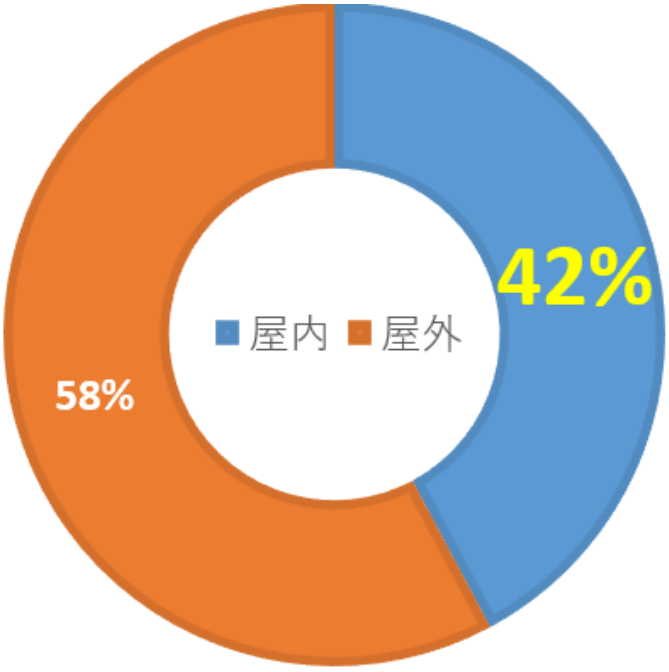
・湿度が高いと熱中症になりやすいので曇りや雨の日も注意しましょう。

・ニュースや新聞で天気の情報収集を行いましょう。

・日頃から汗をかくと、気温の上昇にも対応しやすいので熱中症になりにくくなります。

・栄養バランスが偏ると体力の低下に繋がります。栄養バランスがとれた食事を摂りましょう。

発生場所ごとの熱中症救急搬送者数



重症者の約４割が
屋内で発症！

総務省消防庁「全国の熱中症による救急搬送状況
令和7年度５月～9月」より引用。一部改変。

「住居」が多い理由・・・脱衣所や二階は熱や湿気が籠りやすい。
室内だと喉の渇きを感じにくくなる。
寝ている間も汗をかき脱水になる。



「道路」が多い理由・・・アスファルトからの照り返しによる気温の上昇。

今回、熱中症について簡単に説明させて頂きました！
水分補給・体を冷やすなどできそうなことから実践していきましょう。
ご不明な点がありましたら、当院リハビリ科スタッフまで
お気軽にお声掛けください。
＜お問い合わせ先＞



コミュニティーホスピタル甲賀病院　リハビリテーション科　054-631-7234