

# かけだし

242号

2025年12月

ご自由にお持ちください

特 集

冬は温度差に要注意!ヒートショックから身を守ろう

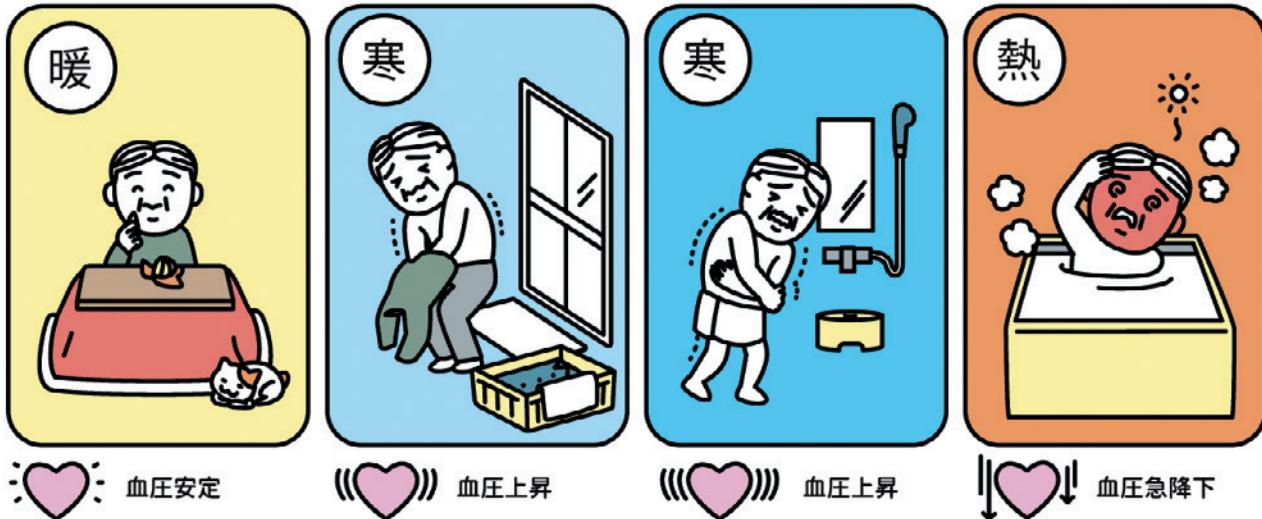
リハビリ通信

「みえない障害」高次脳機能障害とは?

その笑顔を  
引き出すため、  
極秘・内密の  
ギフト探しが続く



# 冬は温度差に要注意! ヒートショックから身を守ろう



冬のお風呂は格別です。寒い一日の終わりに、温かいお湯につかる至福の時間。でも、その入浴中に命を落とす方が、毎年たくさんいることをご存知でしょうか。原因は「ヒートショック」。聞いたことはあっても、自分には関係ないと思っていませんか?実はこれはお年寄りだけの問題ではありません。そして、お風呂場だけでなく、トイレや玄関、外出時にも起こり得ます。知っているか知らないかで、命を守れるかどうかが変わります。今日からできる予防法を、一緒に学んでいきましょう。

## 1. ヒートショックとは?

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかることで起こる健康被害です。私たちの体は、環境の温度に合わせて血管を収縮させたり拡張させたりすることで、体温を一定に保とうとしています。しかし、この調整が急激すぎると、血圧が乱高下してしまうのです。

暖かい部屋から寒い場所に移動すると、体は熱を逃がさないように血管をぎゅっと収縮させます。血管が細くなると血液が流れにくくなり、血圧が急上昇します。心臓はより強い力で血液を送り出さなければならず、大きな負担がかかります。この状態が心筋梗塞や脳卒中を引き起こすリスクとなるのです。

逆に、寒い場所から急に温かいお湯に入ると、今度は血管が一気に拡張します。すると血圧が急降下し、脳への血流が不足してめまいや立ちくらみが起こります。ひどい場合には意識を失い、浴槽で溺れてしまう危険もあります。

特に危険なのは、短時間のうちに「暖かい→寒い→暖かい」という温度変化を繰り返す場合です。例えば、暖かいリビングから寒い脱衣所に行き、そこで服を脱いでさらに体が冷え、その状態から熱いお風呂に入る。この一連の流れでは血圧が何度も激しく変動し、心臓や血管に大きな負荷をかけることになります。

ヒートショックの前兆や症状として、次のようなものがあります。めまい、立ちくらみ、胸の痛みや圧迫感、息苦しさ、頭痛、吐き気などです。このような症状が現れたら、すぐに安全な場所で休んでください。無理に動くと転倒などの二次的な事故につながります。症状が治まらない場合や、意識がもうろうとする場合は、迷わず119番通報してください。

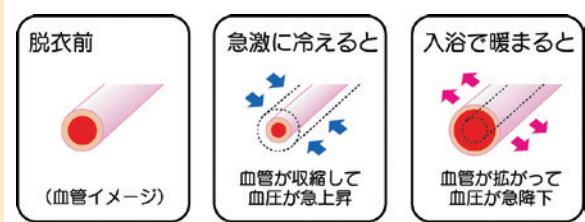


図1. 温度変化による血圧変動のメカニズム

## 2. お風呂だけじゃない! 注意が必要な場面と対策

入浴中の事故がよく知られているヒートショックですが、実際には家中どこでも起こり得ます。冬の住まいは、暖房の効いた部屋とそうでない場所との温度差が大きくなりがちです。トイレ、玄関、寝室など、家の中のあらゆる場所が要注意ポイントです。それぞれの場面で、どんな対策ができるのか見ていきましょう。

場面	要注意ポイント	対策
浴室	暖かいリビングから寒い脱衣所、そして熱い浴槽へという温度変化が最も激しい場面です。	脱衣所と浴室を事前に暖房で温めておきましょう。お湯は38~40°Cのぬるために設定し、いきなり浴槽に入らず、足先から心臓に向かってかけ湯をしてから浸かりましょう。
トイレ	暖かい部屋から寒いトイレに入ると、血管が急激に縮み、血圧が急上昇します。排便時に力む動作も血圧のさらなる上昇を招きます。	トイレ内にも小型の暖房器具や便座ヒーターなどを設置し、室温の低下を防ぎましょう。
玄関・廊下	暖かい室内と冷たい玄関・廊下の間で温度差が生じると、血圧が急激に変動します。特に早朝や夜間の外出・帰宅時は注意が必要です。	外出時にはコートやマフラーなどでしっかりと防寒対策をしましょう。可能であれば、玄関や廊下の断熱を強化したり、暖房を活用して温度差を減らしましょう。
寝室	寒い寝室で急に布団から起き上がると、血圧が大きく変動し、心臓に負担がかかるリスクが高まります。	エアコンのタイマー設定や電気毛布を活用し、寝室の室温を保ちましょう。起床時はゆっくりと体を起こしましょう。

## 3. 特に影響を受けやすい人

特に65歳以上の高齢者や高血圧や糖尿病、動脈硬化といった血管に影響を与える持病がある方は、急な血圧変動が危険な状態を招きやすくなります。また、心臓病や不整脈がある方、肥満の方、睡眠時無呼吸症候群がある方も、心臓に負担がかかりやすいため注意が必要です。

ご自身やご家族にこれらの項目に該当する方がいる場合は、温度対策をはじめとする予防を徹底しましょう。



## 4. 安全で快適な冬を過ごすために

ヒートショックは正しい知識と少しの工夫で十分に予防できます。「温度差をなくすこと」が予防の基本です。お風呂、トイレ、廊下、玄関といった家の中の温度差を少なくし、外出時にはしっかりと防寒対策をしましょう。

特に高齢の方や持病のある方は、ご家族も一緒にになって対策を考えましょう。暖房器具の設置、入浴時の声かけ、夜間トイレへの付き添いなど、家族のサポートが命を守ります。また、めまいや動悸など少しでも気になる症状があれば、遠慮なくご相談ください。健康で快適な冬を過ごすために、今日からできる対策を始めていきましょう。

循環器内科 副部長

監修 隅元 聰



【専門分野】

- ・循環器一般
- ・内科一般
- ・心不全

【専門医・認定医・資格】

- ・日本内科学会 総合内科専門医
- ・日本循環器学会 循環器専門医
- ・日本心血管インターベンション治療学会 認定医

# リハビリ通信

## 「みえない障害」高次脳機能障害とは？

リハビリテーション技術科 言語聴覚士 千田 哲也

### 高次脳機能障害とは？

みなさんは高次脳機能障害をご存知ですか？脳卒中や交通事故などで脳に損傷を受けることにより、言語・記憶・注意・判断といった認知機能に障害が起きた状態をいいます。また、身体的機能が軽症であることが多く、外見的に障害が目立ちにくいこと、本人も障害を認識できないことがあるため、高次脳機能障害は「みえない障害」とも呼ばれます。



### 主な原因

高次脳機能障害は、後天的な脳の損傷によって引き起こされます。

主な原因は以下の通りです。

- ・脳血管障害：脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）など
- ・頭部外傷：交通事故や転倒などによるもの
- ・その他（低酸素脳症、脳腫瘍、脳炎など）



### 主な症状

- ・認知機能の障害：記憶障害、注意障害、失語症、失行症、失認症、半側空間無視など
- ・行動・感情の障害：社会的行動の障害、遂行機能障害など

#### 記憶障害

- ・物事を思い出せない
- ・覚えられない

#### 注意障害

- ・気が散ってしまう
- ・同時進行で物事を進められない

#### 遂行機能障害

- ・計画的に行動できない
- ・予定外の出来事に対応できない

#### 社会的行動障害

- ・人間関係がうまく作れない
- ・感情のコントロールが難しい

#### 半側空間無視

- ・片側にある物に気づけない
- ・文字や絵の片側が書けない

#### 失行

- ・運動障害はないのにも関わらず正しい動作が行えない

#### 失語症

- ・言いたいことが伝えられない
- ・言われていることが分からず

#### 失認

- ・感覚障害はないのに知っているはずの街並みや人の顔が認識できない



### 気になる方は病院へ

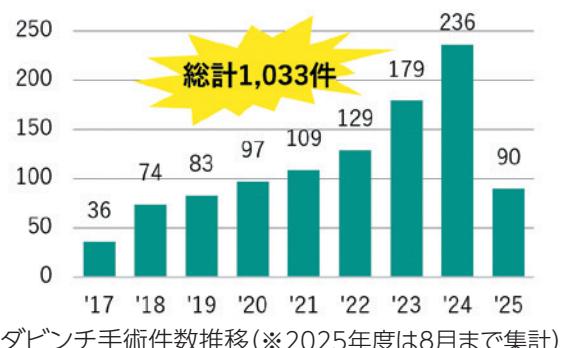
高次脳機能障害は、早期に適切な治療を受けることで、回復する可能性がある疾患です。周囲の支援や公的サービスを利用すると、日常生活に及ぼす支障を軽減できます。

## 手術支援ロボット「ダビンチ」の手術件数が1,000件を突破!

2025年7月、手術支援ロボット「ダビンチ」による手術件数が1,000件を突破いたしました。当院では2017年7月にダビンチを導入して以来、泌尿器科、外科、産婦人科を中心に、さまざまな疾患に対してロボット手術を実施してまいりました。

ダビンチ手術は、従来の手術に比べて傷が小さく、出血量が少ない低侵襲手術であり、術後の回復が早いことが特徴です。また、高精度な3D画像と多関節の鉗子により、より繊細で正確な手術が可能となっています。

ロボット手術センター長の鴨井和実医師は「多くの方にダビンチ手術を受けていただき、1,000件に到達することができました。これからも患者さんの負担を少しでも軽減できるよう、チーム一丸となって取り組んでまいります」と述べました。今後も新しい知見や技術を適切に取り入れ、患者さんに寄り添った医療の提供に努めてまいります。



## 病院機能評価5回目の認定!外傷診療施設機能評価も通過!

このたび当院は、公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価の更新審査を受け、2025年10月3日付で「機能種別版評価項目3rdG:Ver.3.0」の基準を満たす病院として認定されました。

病院機能評価とは、病院が備えているべき機能について中立・公平な専門調査チームが「患者中心の医療の推進」「良質な医療の実践」「理念達成に向けた組織運営」の視点から評価を行い、一定の水準を満たしていると認められた場合に認定されるものです。当院は2006年1月23日の初回認定以降、5年毎に更新審査を受けており、今回で5回目の認定となります。

責任者の藤井明弘医師は「無事に認定を受けることができ嬉しく思います。これも職員一同が日々の業務に真摯に取り組んできた成果です。



右:藤井 明弘(責任者)  
左:有田 裕貴(事務局)

今後もこの認定を励みに、より良い医療を提供できるよう努めてまいります」と述べました。

また、別日に実施された外傷診療施設機能評価につきましてもS評価で審査に通過いたしました。今後も済生会の理念である「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスの実践に努めてまいります。

### 年末年始休診のお知らせ

12月27日(土)～1月4日(日)は外来診療が休診となります。皆さんにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解いただけますようお願いいたします。なお、救急外来は24時間対応しておりますので、緊急の場合はご利用ください。

26 (金)	27 (土)	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	5 (月)
通常診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常診療

### 駐車場のシステム変更と料金改定のお知らせ

12月17日(水)より駐車場のリニューアルに伴い、駐車場システムおよび駐車料金を改定することとなりました。ご利用の皆さんにはご負担とご不便をおかけしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。(なお、天候等により工事期間が延びた場合はリニューアル開始日が変更になる可能性がございます。)

#### ◆システム変更

##### カメラにより車両ナンバーと入出場時間の確認をしております



#### ◆料金改定(※入庫後30分は無料)

利用区分	現行料金体系	新料金体系
外来	無料	100円/日
見舞・入院	300円/60分、最大600円/日	100円/60分、最大800円/日
一般	600円/60分	600円/60分

### 当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。



▲HPIはこちら

済生会滋賀県病院 市民公開講座

済生会がんセンター開設10周年記念講演

# がん医療の進歩と10年の軌跡

2026.01.24(土) 14:00~16:10

会場：済生会滋賀県病院 5階 (滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号)

おかげさまで、済生会滋賀県病院がんセンターは開設10周年を迎えることができました。この節目に、これまでの取り組みや医療技術の進化を振り返りながら、未来への展望をお話しします。どなたでもご参加いただけますので、ぜひご来場ください。

参加費  
無料  
(申込不要)

## プログラム

開会挨拶 副院長 保田 宏明

講演① 健診から始まる つなぐ医療～健診センターの役割と歩み～  
健診センター 部長 河原 純里

講演② 消化器がんにおける内視鏡診断と治療  
副院長 保田 宏明

講演③ 当院の外科治療の進歩～開腹手術、腹腔鏡手術、そしてロボット手術へ～  
診療部長 鴨井 和実

講演④ 進歩する放射線治療～当院の最新治療と地域医療への貢献～  
放射線科 医長 町田 和隆

### 休憩

講演⑤ がん薬物療法について～治療と副作用対策の進歩とこれから～  
薬剤部 係長 山極 恒平

講演⑥ がん治療と緩和ケア～急性期病院での緩和ケア～  
疼痛・緩和ケア内科 部長 権哲

講演⑦ 多職種で伴走者となるために～看護が見つめた10年～  
外来・通院治療ユニット 看護係長 西村 美弥子

質疑応答 皆さまのご質問にお答えします

閉会挨拶 診療部長 鴨井 和実

☎ 077-552-1221 (代)

担当：済生会滋賀県病院 経営企画課 (受付時間：平日8:30～17:00)  
〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号



# まちの診療所紹介

## かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は患者さんやご家族が、身近に日常的な治療及び健康管理について相談できるお医者さんです。体調の変化で気になることを気軽に相談できる関係性を築くことで、病気の早期発見や予防につながります。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもつていただくことをお勧めします。



滋賀県草津市追分南2丁目12-2

TEL. 077-518-6001

(駐車場あり:9台)(予約不要で受診いただけます)

### 【診療科目】

整形外科・リウマチ科・  
リハビリテーション科



### 【休診日】

木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	/
15:30~18:30	○	○	○	/	○	/	/



滋賀県守山市梅田町6番2号(フレンドタウン守山2階)  
TEL. 077-514-8205

### 【診療科目】

内科・消化器内科・内視鏡内科・  
肝臓内科・肛門内科



### 【休診日】

水曜日午後、土曜日夜診、日曜日、祝日

\*原則予約制ですが、急に体調が悪くなった場合は、  
お電話でお問い合わせください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
13:00~16:00 (内視鏡検査)	○	○	/	○	○	○	/
17:00~20:00	○	○	/	○	○	/	/

### 病院理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

草津市

## みやはら整形外科

院長 宮原 健一郎 先生  
副院長 宮原 拓真 先生

~2025年11月1日(土)開院~

この度ご縁があり草津市に整形外科・リハビリテーションのクリニックを開院いたしました、院長の宮原健一郎です。

脊椎疾患、関節リウマチを得意としており、副院長の息子は人工関節置換術をはじめとする関節手術に長けております。また、スポーツのリハビリ・障害児や障害者のリハビリに長けた理学療法士も一緒に診療いたします。

病気の原因を探り、怪我の状況を理解しようとする、丁寧な問診と診察を心がけております。また患者さんが置かれた状況に応じた治療法を、患者さんと一緒に考えていこうという姿勢に徹しています。

地域の皆さんに信頼され、気軽に相談していただけるクリニックを目指してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



守山市

## 守山駅前 よねくら内科・胃腸内視鏡クリニック

院長 米倉 伸彦 先生

~2025年12月1日(月)開院~

“思いやり”と“安心”を大切に、あなたに寄り添うクリニック

この度、守山駅前のフレンドタウン守山の医療モール内で開業させて頂くことになりました。日本人の2人に1人は「がん」になる時代ですが、症状のない段階でがんを早期発見・治療すれば、がんは完治できる可能性が高いです。特に食道がん、胃がん、大腸がんなどの消化器系のがんを早期発見する唯一の方法は、内視鏡検査を定期的に受けることです。眠ったまま出来る、楽で苦しくない内視鏡検査を当院に是非受けに来てください。また、私はこれまで滋賀県内の総合病院で消化器疾患の他に、高血圧・糖尿病・脂質異常症やかぜ・肺炎・尿路感染症などの一般内科の診療や救急医療をたくさん経験してきました。これからは、地域のかかりつけ医として、一般的な内科の病気から、専門である消化器内科・内視鏡・肝臓内科・肛門内科まで幅広く診療を行なっていきますので、よろしくお願い致します。



かけはしNo.242 2025年12月

発行元 社会福祉法人 滋賀県済生会滋賀県病院

〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

TEL (077) 552-1221 (代) URL https://www.saiseikai-shiga.jp/