



社会福祉法人
恩賜財団 済生会滋賀県病院
SAISEIKAI SHIGA HOSPITAL

地域の皆さんと病院を“つなぐ”広報誌

かけはし

250号

2026年8月

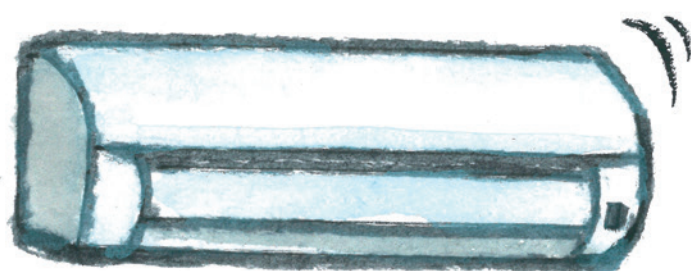
ご自由にお持ちください

特集

リハビリ通信

気づいてますか？ あなたも「隠れ脱水」かも!?

健康のために「毎日7,000歩」歩きましょう!



『節電習慣』を
くつがえす
熱中症

『もったいない』のは
電気じゃなくて
あなたの命

あなただけの命

暑



南 久美子

作：南 久美子

気づいてますか？

あなたも、

隠れ脱水かも!?



真夏の炎天下だけが、脱水の入り口ではありません。冷房の効いた室内でも、涼しい日でも、体は静かに水分を失っています。「のどが渴いていないから大丈夫」「外に出ていないから平気」——そう思っている、体内の水分バランスは少しずつ崩れていきます。そして、その変化に本人が気づかないまま進行するのが「隠れ脱水」です。今回は、この隠れ脱水の仕組みと対策について詳しく解説します。

1 隠れ脱水とは？

体内の水分は、汗や尿として絶えず少しずつ失われています。通常はのどの渴きを感じることで水分を補給し、出入りのバランスが保たれます。しかし、涼しい室内にいと水分が必要だという意識が働きにくくなります。すると、水分が足りないまま過ごす時間が、少しずつ積み重なっていきます。その差は一日では気づかないほどわずかですが、数日にわたって積み重なることで、体内の水分量は徐々に減少していきます。こうして、自覚のないまま体内の水分が不足していく状態を「隠れ脱水」といいます。

まだのど渴いて
ないな…



自覚のないまま水分不足に
＝「隠れ脱水」

2 隠れ脱水が続くとどうなる？

隠れ脱水の状態が続くと、血液中の水分が減って血液の流れが悪くなり、熱中症を起こしやすくなります。気温の高い日や、ちょっとした運動・入浴がきっかけとなり、急に体調を崩してしまうこともあります。また、血液が濃くなることで血管が詰まりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まることも知られています。さらに、体内の水分が不足した状態は、薬の効き方に影響したり、もともとの病気の回復を遅らせたりすることもあります。



熱中症、脳梗塞、心筋梗塞の
リスクが高くなる!?

3 隠れ脱水になりやすい人は？



高齢者

加齢により、のどの渇きを感じにくくなります。さらに体内の水分量自体も若い頃より少なくなっているため、同じ水分不足でも影響を受けやすくなります。



乳幼児・小児

体重に対する水分の割合が成人より高く、汗や排泄によって失われる水分の影響も大きくなります。



持病のある方

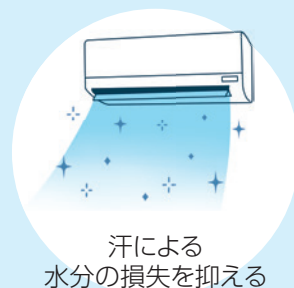
糖尿病や腎臓の病気、利尿作用のある薬を服用している方は、体内の水分バランスがもともと崩れやすい状態にあります。

降圧薬が効きすぎることもあります。

4 隠れ脱水にならないために

隠れ脱水の予防では、あらかじめ「いつ飲むか」を決めておくことが効果的です。起床直後、運動の前後、入浴の前後、就寝前など、生活の節目をタイミングに選ぶと、無理なく習慣にできます。ただ、トイレに行く回数が増えて、水分を控えてしまう方もいるでしょう。そうした方は、日中のうちにしっかり水分をとっておくのがおすすめです。一度にたくさん飲むよりも、こまめに分けて補給する方が、体への吸収もスムーズになります。

睡眠不足や不規則な生活も、体内の水分バランスを乱す一因になります。十分な睡眠をとり、生活リズムを整えることも、隠れ脱水を防ぐ土台になります。また、冷房で室温を整えることも、汗による水分の損失そのものを抑える、有効な予防法のひとつです。



患者さんやご家族の方へ

「脱水」は真夏の炎天下だけでなく、涼しい部屋でも、実は冬にも起こります。のどの渇きを感じにくい状況では、自分では気づかないうちに水分が不足していくものです。特に季節の変わり目は気温差に体がまだ慣れておらず、発汗量や生活リズムが乱れやすい時期となります。脱水は1年を通して、気づかないうちに進行するものだと考え、季節を問わず水分補給を習慣化しましょう。

総合内科 部長

中村 隆志



【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
- ・日本超音波医学会 超音波指導医（循環器）
- ・日本人間ドック学会 認定医
- ・日本医師会 認定産業医
- ・日本体育協会 公認スポーツドクター

リハビリ通信

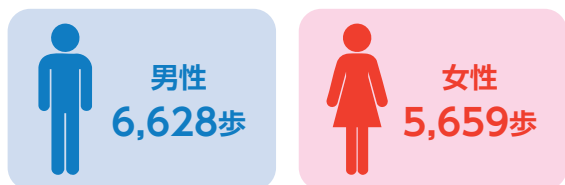
健康のために「毎日7,000歩」歩きましょう!

リハビリテーション技術科 理学療法士 今井 伸也

健康のためには、どれくらい歩くと効果的でしょうか。今回は、最近の日本人の傾向と推奨されている歩数、その効果について話をさせていただきます。

日本人は意外と歩いていない?

日本人(20歳以上)の平均歩数は…



減少傾向

年齢別の平均歩数は…

	男性	女性
20～64歳	7,506歩	6,494歩
65歳以上	5,329歩	4,419歩

出典:厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査結果の概要」

7,000歩でここまで変わる!

- ・ 死亡リスク **47%** 減少
- ・ 心血管疾患発症リスク **25%** 低下
- ・ がん発症(罹患)リスク **6%** 低下
- ・ 2型糖尿病リスク **14%** 低下
- ・ 認知症リスク **38%** 低下
- ・ うつ症状リスク **22%** 低下
- ・ 転倒リスク **28%** 低下

出典:2025年英医学誌「The Lancet Public Health」の報告



Point : 7,000歩に比べて10,000歩歩いても**改善効果は少ない**。

推奨とされる運動目標は…

歩数は
7,000歩!

距離は
約5km!

時間は
約1時間!



歩いて健康になろう!



日本一働きやすい病院アワードに出場!結果は一

7月10日(金)、東京ビッグサイトで開催された「日本一働きやすい病院アワード」本選に出場しました。本アワードは、看護師による働き方改革の事例を表彰するもので、予選会を勝ち抜いた全国6病院が参加。医療従事者およそ3,000名が集まる大舞台で、当院の取り組みを発表しました。

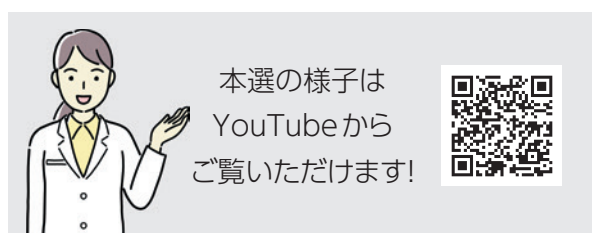


▲当日は全国から集まった医療従事者や関係者で会場は大きな熱気に包まれました。会場には医療機器メーカーの展示・体験ブースや他病院との交流ブースなどが設けられていました。

当院からは、看護師の香川留美さん(6階東病棟)と河津和樹さん(9階東病棟)の2名が発表者として参加しました。発表では、前残業が一切ないこと、新人看護師の学習支援、休日取得に関する取り組みなど当院の働き方改革の事例をご紹介しました。そして本題となる「院内留学」の取り組みについて、より踏み込んだ内容の発表を行いました。導入当初に直面した失敗や、それをどう乗り越えてきたかという具体的なエピソードを追加し、「うちの病院でもできるかもしれない」と他院にも実践のヒントを持ち帰っていただけるような内容を目指しました。

本選では惜しくも受賞には至りませんでしたが、予選会通過時の順位は全国2位!「あなたの現在(いま)に最善を尽くす」というスローガンのもと積み重ねてきた取り組みが、全国の舞台で高く評価される結果となりました。健全な職場環境が、一人ひとりの看護師の学びや成長につながり、それが患者さんへのより丁寧で確かな医療の提供へと結びついています。

今後も、患者さんに安心して医療を受けていただけるよう、病院一体となって働きやすい職場づくりに努めてまいります。



栗東市の生涯学習講座に講師を派遣

7月、栗東市が主催する生涯学習講座「はつらつ教養大学」において、当院の職員が講師として健康に関する講演を行いました。

この講座は、60歳以上の方々を対象に学びの場を提供するもので、受講される方々の関心事や地域が抱える課題をテーマに、充実した日々を過ごすためのきっかけづくりを目的としています。

当院からは、看護師2名が講師として参加しました。栗東市のコミュニティセンターを会場に、2日間で49名の市民の皆さまにお集まりいただきました。講座では、認知症の方に向けた生活の工夫や、糖尿病にならないための予防法など日々の暮らしに役立つ健康情報をお届けしました。

病院での診療はもちろんのこと、こうした地域の活動を通じて、皆さまの健やかな毎日を応援することも、私たちの大切な役割だと考えています。これからも、地域の皆さまとともに歩む医療機関として、健康づくりのお手伝いをさせていただきます。



地域企業との交流で人材育成に貢献

6月22日(月)、ダイハツ工業の研修生が当院の看護部を訪問されました。ダイハツ工業では、社員が異業種の職場を取材し、学びを深める研修プログラムを実施されています。このたび当院の看護部にも取材のご依頼をいただき、お受けすることとなりました。

取材では、職場でのコミュニケーションの取り方や人材育成の工夫など、業種を越えて共通する課題について活発な議論が交わされました。SCUでは、実際の看護の現場も見学いただき、患者さんに寄り添う看護師の姿を間近で感じていただく機会となりました。

当院は、看護部のホームページなどを通じて日々の看護活動を発信しており、その発信をご覧いただいたことが今回の訪問のきっかけとなりました。地域の企業の皆さまと直接つながり、学び合う機会をいただけたことを嬉しく思います。今後も、地域に根ざした医療機関として、こうした交流を大切にしながら、現場で働く一人ひとりの姿を発信してまいります。



体験内容

- ① 電気メス・縫合体験
- ② 脳血管内治療(脳カテーテル)体験
- ③ 調剤体験・薬局見学
- ④ エコー検査体験
- ⑤ ドクターカー出動シミュレーション
- ⑥ 沐浴・骨折治療体験

楽しく
医療の世界に
飛び込もう！



済生会滋賀県病院



対象 小学5年生～中学3年生

定員 30名 (応募多数の場合は抽選)

参加費 無料

医療体験イベント



ミッション： インホスピタル

2026.09.26(土)10:00～12:45

開催地：済生会滋賀県病院 (滋賀県栗東市大橋2丁目4-1)

 済生会滋賀県病院 経営企画課 (077-552-1221)

9/11(金)までに
右記QRコードより
お申込みください!!





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っていただくことをお勧めします。



浅井 大介 先生



吉田 路子 先生

滋賀県草津市野路1丁目7-21リバー南草津205号
(南草津駅より徒歩圏内、提携駐車場あり)
TEL. 077-558-6575

【診療科目】

小児科 (不登校・こども発達)

【診療時間】

平日 10:00～17:00

休診日 水曜、土曜、日曜、祝日

お願い

当院は受付スタッフや看護師を置かず医師一人で運営する小さなクリニックです。クリニックのスムーズな運営のためお電話の予約を受付しております。

ご予約の際はWEB予約をご利用ください。

診療ルール

一人ひとりの時間とプライバシーを大切にするため、QRコードよりホームページの事前確認をお願い申し上げます。



▲HPIはこちら

草津市

きいろのたね こどもの発達・不登校クリニック

理事長 浅井 大介 先生(不登校外来担当)
院長 吉田 路子 先生(こどもの発達外来担当)

当院には、3つの大切な目的があります。

①根っこを伸ばす

不登校は立ち止まっている状態ではありません。これからのこと、自分のことをゆっくり考える時間です。私にも不登校の時期がありました。そのおかげで今があると思っています。目に見える結果だけを見るのではなく、見えない「根っこを伸ばす」ことを大切にしたいです。

②伴走する

目の前の全ての問題を解決しようとするのではなく、こどもとご家族にとっての「人生の給水ポイント」を設定しながら、一緒に同じ方向に向かって伴走していきます。

③つなぐ

学校や行政、福祉、地域の支援機関など様々な資源とつながり、点ではなく面で支えることを目指します。



大津市

おもと内科・リウマチ膠原病クリニック

院長 尾本 篤志 先生

～2026年7月7日 開院～

こんにちは。おもと内科・リウマチ膠原病クリニック院長の尾本篤志です。

このたび、ご縁をいただき、長年にわたり地域の皆さまの健康を支えてこられた 田井中内科医院 を承継し、新たに当クリニックを開院いたしました。田井中先生は、京都府立医科大学の同門の大先輩でもあり、その志を受け継ぎながら、地域医療に貢献していきたいと考えております。私は京都府立医科大学を卒業後、関連病院にて一般内科全般の研鑽を積んだ後に、大学院でリウマチ・膠原病の研究を行ってまいりました。博士号取得のあと、20年間にわたり、総合病院でリウマチ膠原病患者様の診療と共に、総合診療の外来診療を行ってまいりました。これまでの総合内科専門医、リウマチ専門医としての長年の経験を生かし、地域の皆様に安心してご利用いただける、日々の笑顔を増やすことに貢献できる医院を目指して行きたいと考えております。お気軽にご来院、お問い合わせください。



滋賀県大津市栗津町3番2号 JR石山駅NKビル
JR石山駅直結(ビル入口は京阪石山駅、切符売り場横)
駐車場: 提携駐車場あり(駅前グランド駐車場)
TEL. 077-534-8825

【診療科目】

内科・総合内科・膠原病内科・リウマチ科

【診療時間】

休診日 水曜、木曜・土曜午後、
日曜、祝日、年末年始

受付 診察終了時間の15分前まで



▲HPIはこちら

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	/	○	○	○	/
14:00～16:00	/	△	/	/	△	/	/
17:00～19:00	○	○	/	/	○	/	/

△…完全予約制

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。

かけはしNo.250 2026年8月

発行元 社会福祉法人 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/>