

STEP

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

Take
free



静岡厚生病院 産婦人科

特集

「私の健康管理」

更年期からはじめる

健康をつくる
情報誌

2025. **7**

 **JA 静岡厚生連**

JA 静岡厚生連は 2025 国際協同組合年に賛同しています



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

vol. **572**

集 更年期からは始める「私の健康管理」 特 〓おしっこと膣の話、今こそちゃんと考えませんか〓

女性が感じる

エイジングによる身体の変化

「年をとったな…」とふと感じる瞬間、皆さんありませんか？鏡に映る自分の姿から、髪の変化や肌のたるみ、階段を上る時の息切れなど、いろいろあると思います。ただ意外と多くの女性がエイジングを実感する瞬間は、「おしっこ」の変化と「膣」の違和感に出会った時ではないでしょうか？！
頻尿や尿漏れ、外陰部の乾燥感、性交時の痛み。これらは単なる加齢現象と片付けられてきました。しかし、最近では「閉経関連尿路生殖器症候群 (Genitourinary Syndrome of Menopause: GSM)」という、明確な女性の疾患として捉えられるようになりました。以前は「萎縮性膣炎」などと呼ばれていましたが、これらの用語では尿路症状や性功能の変化を十分に説明できないため、2014年に国際女性性機能学会 (ISSWSH) と北米閉経学会 (NAMS) によって、

GSMという新しい用語が提唱されました。図1をご覧ください。膀胱と膣は表裏一体の位置関係にあります。そのため、おしっこの症状と膣の症状が、エイジングとして同時に起こります。



(図1) 女性の骨盤内のからだ

閉経関連尿路生殖器症候群

(GSM)の症状ありませんか？

GSMは、女性ホルモンであるエ

ストロゲンの減少によって引き起こされる状態で、以下のような排尿および膣に関連する症状がみられます(図2)。これらの症状は、女性の生活の質(QOL)に大きな影響を及ぼし、日常生活やパートナーとの関係にも支障をきたすことがあります。



(図2) GSMの症状

GSMの頻度は

多くの女性に認める

閉経周辺期からの女性の約50〜70%にGSMの症状が経験されると報告

静岡厚生病院 副院長
産婦人科 診療部長

中山 毅



されています。ありふれた疾患であるのかかわらず、多くの女性が医療機関を受診されないのが現状です。さらに受診されても、真摯に対応してもらえないことも多いと伺っております。

私たちはGSMの診断・治療を専門的に行っております。症状や病歴を丁寧に聞き取り、膣や外陰部の視診、内診、膣pHの測定(本来膣粘膜はラクトバチラス菌により酸性(pH4〜6)ですが、雑菌や尿が膣に付着し、アルカリ性(pH9〜12)になることがあります)、さらに尿検査や超音波検査を行いながら、GSM

の診断を行っております。

GSM の治療

「お肌をきれいにするように、
腔をきれいにする」

GSM の治療には、症状の重症度や患者の希望に応じて、以下のような方法があります（図3）。



（図3）GSM の治療法

・**非ホルモン療法**…潤滑剤や保湿剤（白色ワセリン）を外陰部に塗布。また骨盤底筋を鍛える指導を行う。特に軽度の症状に効果が高い。

・局所エストロゲン療法

（**ホルモン治療**）…腔内にエストロゲン（エストリール腔座薬）、を投与する方法で、腔の乾燥や萎縮を改善し、また尿路症状にも効果がある。

レーザー治療…腔や外陰部にレーザーを照射し、組織のコラーゲン再生や水分保持を促す新しい治療法。GSM の治療はさながら、お肌の調子を整える美容への対策に似ているのが特徴。

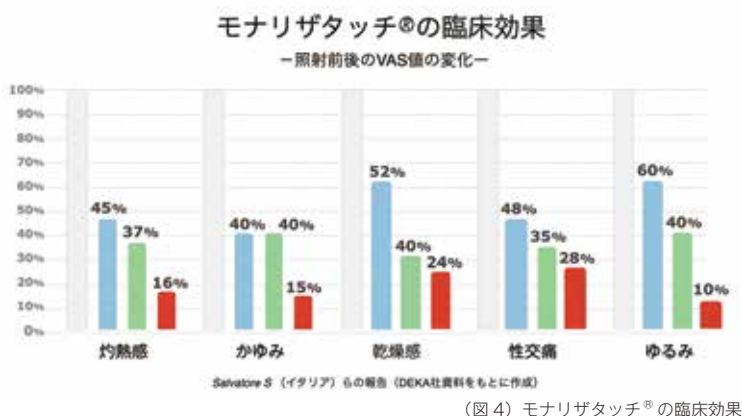
モノリザタッチという選択肢

GSM の治療では、長期のホルモン剤使用に対する不安や、そもそも腔の症状があるので、腔坐剤^{ちゅうざざい}の挿入が困難な女性が多くみられ、限界があります。

そうした中で注目を集めているのが、『モノリザタッチ』というレーザー治療です。これはCO₂レーザーを

用いた腔粘膜への照射によって、コラーゲンの再構築や粘膜の再生を促す、新しい治療法です。皮膚科や美容医療で使用されるフラクショナルレーザーを腔への応用と捉えると、イメージしやすいかもしれません。

国内外の文献では、腔の乾燥感や性交痛の改善、尿漏れの軽減など、多岐にわたる効果が報告されていますが、Salvatore Sらの報告で



（図4）モノリザタッチ®の臨床効果

は、GSM に対するモノリザタッチの満足度は84%と報告されており、さらに照射ごとの変化では図4のように回数を重ねるほど症状が改善しているのがお分かりいただけると思います。特にホルモン治療が使えない乳がん患者への適応が注目されていますが、一方で特殊な機器が必要となるため、導入施設が限られているのが現状です。

モノリザタッチの実際を紹介します

受診の流れを紹介いたします。初診で来られますと、問診と内診を行い、GSM の診断を行います。レーザー治療の適応があれば、以降3回にわたり治療を実施します。治療後に効果判定を行い、その後は経過観察を行っていきます（図5）。

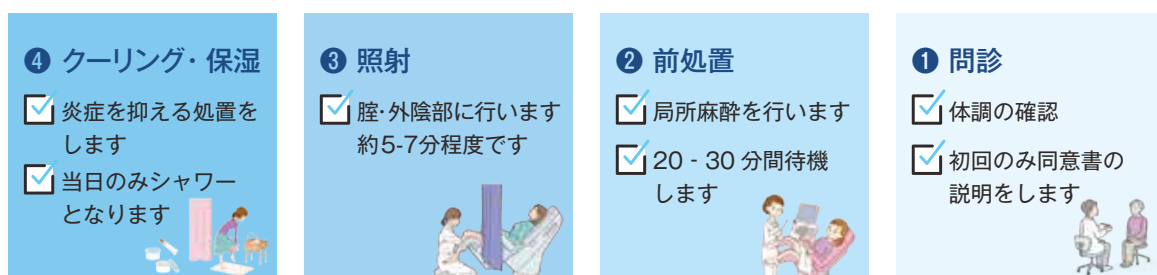
続いてモノリザタッチの受診当日の流れを説明いたします。照射の際の痛みを軽減するために、局所麻酔クリームを塗布します。おおむね1時間程度で終了いたします。照射当日はシャ



(図5) モノリザタッチの治療フローチャート

ワー浴とし、翌日から入浴も可能になります。性交渉は照射後3日間控えていただきます(図6)。

約1時間程度で終了です(若干の前後があります)



(図6) モノリザタッチの治療当日の流れ

モノリザタッチは1カ月ごとに、計3回で終了となります。当院では1回あたり30,000円(税別)のご負担となります。照射は腔のみならず、外陰部リジュビネーションも同時に施行いたします。定期的なフォローを行っていきますが、再度モノリザタッチを行うことは、症状の再発がない限り不要です。

更年期からの私の健康管理をはじめませんか?!

女性の身体は、思春期、妊娠、出産、閉経と幾度もの変化を乗り越えていきます。なかでも閉経期は、見た目ではわかりづらい変化がじわりと日常生活に影を落とす時期でもあります。「もう若くないから…」とあきらめてしまいうのではなく、「今からできることがある」と気づくことが、健康の第一歩になります。更年期は「終わり」ではなく、「新しい自分の始まり」です。私たちはしっかり寄り添ってまいります。

ですので、静岡厚生病院産婦人科までお気軽にご相談ください。

GSMの当院での診療をご希望される患者様へ

なお受診にあたりましては、電話予約をお勧めいたします。

平日午後2時から4時まで、静岡厚生病院産婦人科外来までお問合せください。

054-271-7177 (代表)

なお初診の患者様で、紹介状がない場合には、選定療養費として2,200円が別途必要となります。紹介状がなくとも受診はできますが、かかりつけの医療機関がございましたら、紹介状をご相談してみてください。

メール相談について

産婦人科外来ではメールでの相談を受け付けております。ご自身のお身体のことや、女性特有疾患に関する悩み事など、お気軽にご相談ください。



▲メールはこちら

おうちde 体操

Let's Exercise!

毎日少しずつ体操を続けて、
肩こりを解消させましょう!

遠州病院リハビリテーション科
理学療法士 土井ななみ



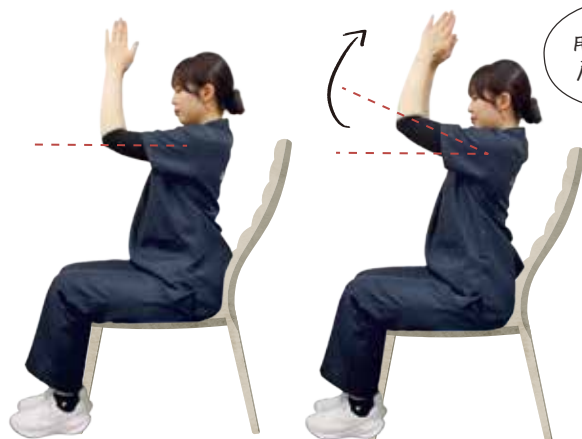
肩こり撃退!

簡単ストレッチで快適な毎日を

肩こりは、私たちの生活習慣から生まれています。パソコンやスマホの使いすぎで姿勢が悪くなったり、ストレスや運動不足が続いたりすることで、肩や首、背中の筋肉がこり固まってしまうことが原因です。最近では、デスクワークやスマホの使用時間が増えたことで年代や性別に関係なく、多くの人が肩こりに悩まされています。今回は、肩こりの原因になりやすい筋肉の状態をチェックして、毎日できる簡単な体操をご紹介します。座って行える体操なので、日々の生活の中に取り入れてみましょう。

Check 肩こりチェック

どこまで上がるかチェックしましょう!



肘が上がらないほど
肩こりが重症です!

できるだけ大きく、
前回しと後ろ回しを
繰り返しましょう!

方法

- ①両肘と両手を合わせる。 できる限り上へ持ち上げる。

- ②肘同士が離れないように

座ってできる肩こり体操

case 01

肩回しストレッチ

効果

- ☑ 肩甲骨周りの筋肉を動かすことで血流が良くなり、肩こり予防につながる。

- ①肘を曲げて肩に手を置く。
- ②肘で円を描くイメージで大きく肩を回す。
- ③前回し後ろ回しを各10回2～3セット繰り返す。



体操の後は、ぜひ
肩こりチェックも
試してみてください!

まとめ

肩こりを放っておくと、頭痛やめまい、疲れやすさの原因になることがあります。体操を続けることで疲れにくくなり、姿勢も整います。無理のないペースで体操を続けて、少しずつ肩こりをやわらげていきましょう。

参考：厚生労働省 2022年国民生活基礎調査

case 02

首・肩周りのストレッチ

効果

- ☑ 首周りの緊張が和らぎ肩こり予防につながる。
☑ 胸の前を開くことで巻き肩が解消され、姿勢改善につながる。

- ①手を頭の後ろで組む。
- ②首の後ろを伸ばすように頭を下げる。20～30秒を目安にゆっくりと首の後ろの筋肉を伸ばす。
- ③顔を上げてしっかりと肘を後ろに引き、胸を張る。20～30秒を目安にゆっくりと胸の筋肉を伸ばす。



keep!

外来診療担当医師一覧表 (令和7年6月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診いたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

HPはこちら

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>



JA 静岡厚生連 遠州病院 053-453-1111 (代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋 (良)	脳神経 渡 邊	脳神経 高橋 (良)	脳神経 高橋 (良)	
		2	呼吸器 金 崎	呼吸器 貝 田	呼吸器 藤 澤	呼吸器 伊藤 (大)	
		3	消化器 高 垣	消化器 森	消化器 加藤 (大)	消化器 藤田 (翔)	
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	
		5	腎 臓 島 田	腎 臓 金	消化器 竹内 (靖)	腎 臓 渥 美	
		6	循環器 松 倉	循環器 岡 戸	循環器 成 瀬	循環器 川 勝	
		7	内分泌 後 藤	内分泌 鈴木 (究)	内分泌 鈴木 (究)	内分泌 鈴木 (究)	
		8	膠原病 畠 山	内分泌 成 島	血 液 竹 下	内分泌 花 井	
	午後	専門外来 (予約制)	循環器 高 瀬	腎 臓 島 田	循環器 高 瀬	腎 臓 渥 美	
		腎 臓 大 橋	内分泌 花 井	内分泌 後 藤	甲状腺外来	ペースメーカー外来 甲状腺外来	
小児科 (予約制)	午前	1	三 枝	三 枝	大 庭	三 枝	交替制
		2	小 野	大 庭	小 野	小 野	交替制
		3	長 坂	高 橋 (雅)	長 坂	高 橋 (雅)	大 庭
	午後	心 理	山 本	川 瀬	白 井	山 本	白 井
			田 中	山 本	田 中	山 本	田 中
		波多野	波多野	田 中	波多野	波多野	波多野
			波多野	田 中	波多野	波多野	波多野
	専門外来 (予約制)	感染症 (第2PM)	宮 入	乳児1ヶ月健診 (14:00~15:00)	予防接種外来 (14:00~15:00)	乳児健診 (14:00~15:00)	神経発達 (第2・4PM)
			心理外来 (第1・3AM)	櫻 井	内分泌 (PM)	三 枝 小 野	杉 江
			心 臓 (第1・3PM)	石 川	腎 臓 (第3PM)	山 本	平 野
外科 (予約制)	午前	1	浅 羽	西 村	西 村	浅 羽	
		2	中 村	前 田	前 田	水 谷	
		3	鈴木 (正)	血管外科	鈴木 (正)	血管外科	
		4		呼吸器外科 野 亦			
形成外科 (予約制)	午後	専門外来 (予約制)	人工肛門外来	人工肛門外来 (第2)	乳腺外来 交替制 人工肛門外来	乳腺外来 交替制 人工肛門外来 (第4)	
整形外科 (予約制)	午前	1 初 診	猿 渡	日 比	守 屋	今 田	柴 田
		2 再 診	守 屋	萩 原	藤 田 (倫)	大 石	日 比
		3 再 診	柴 田	今 田	猿 渡	萩 原	藤 田 (倫)
	午後	専門外来 (予約制)	大 石 (第1・3)	スポーツ外来 (14:00~16:00)	鈴木 (大)		
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制 (14:30~16:00)		交替制 (14:30~16:00)		
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難 波	難 波	黒 住	難 波	
		2			山 崎 (第1・3・4・5)		
	午後	1			山 本 (第1)	橋 本	
		2				難 波 (第2・4)	
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林 (9:00~11:00)		竹林 (9:00~11:00)	
	午後	1			物忘れ外来 大 城		
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可 (要予約)							
皮膚科 (予約制)	午前	1	畑	畑	畑	畑	
		2	渋谷 (千)	渋谷 (千)	渋谷 (千)	脱毛外来 (第1・3) 伊 藤 渋谷 (千)	渋谷 (千)
	午後 (14:00~15:30)	専門外来	畑		畑		
			渋谷 (千)		渋谷 (千)		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	田 仲	田 仲	田 仲	田 仲	
		2		内 山	佃		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田	
		2	別 所	別 所	別 所	別 所	
	午後	専門外来	睡眠時無呼吸外来	補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)		
産婦人科 (予約制)	午前	1 産 科	有 澤	成 瀬	鹿 野	趙	向 (麻)
		2 初 診	向 (麻) / 第4のみ趙	鈴木 (留) / 第3のみ趙	有 澤 / 第2のみ趙	鹿 野	成 瀬 / 第1のみ趙
		3 婦人科	鹿 野	有 澤	向 (麻)	成 瀬	鈴木 (留)
	午後	1 産 科	思春期外来	産後健診	HSG	産後健診	NIPT 外来 / HSG
		2 婦人科			稲 本		
		3 婦人科					
眼 科 (予約制)	午前	1	阿 部		阿 部	彦 谷	
		2	原 田	原 田	原 田	原 田	
	午後	再診のみ	原 田		原 田	阿 部	原 田

居宅介護支援事業所 ☎053-401-0082 訪問看護ステーションときわ ☎053-401-0100
訪問看護ステーション夢咲 ☎0537-73-1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 054-271-7177 (代表)

HPはこちら

<https://ja-shizuokakosei.jp/>



土曜日につきましては全診療科休診いたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1	半 田	田 中 (俊)	半 田	田 中 (俊)	半 田
		2	近 藤	渡 辺	渡 辺	中 根	渡 辺
		3	豊 嶋	杉 山	中 根	豊 嶋	近 藤
		4	小 澤	小 澤	小 澤	小 澤	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡 辺	田 中 (俊) 小長井 (第1・3)	渡 辺 豊 嶋	田 中 (俊)	禁煙外来 14:30 ~	豊 嶋
小児科	午前	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	
※11:00までの 受付です	午後	田 中 (敏) (予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外 科	午前	1	酒井 8:30 ~ 10:00 宮崎 10:00 ~	大 地 (予約制)	酒 井	尾 崎 10:00 ~	河 南
		2	河 南	島 村	水 野	西 村	水 野
整形外科 (予約制)	午前	1	天 野 8:30 ~ 10:00	田 村	田 村 8:30 ~ 10:00	天 野	田 村
		2	加 藤 8:30 ~ 10:00	天 野 8:30 ~ 10:00		加 藤 8:30 ~ 10:00	天 野
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	小杉山	松 本	小杉山	松 本	交替制
		2		加 藤		大久保 10:00 ~	
	午後	1				松 本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合せ 8:30 ~ 13:00	午前	中 嶋	橋 本	橋 本	橋 本	山 田	
	午後	中 嶋 14:00 ~ 16:00	山 田 14:00 ~ 16:00	中 嶋 13:30 ~ 16:00		山 田 14:00 ~ 16:00	
皮膚科	午前	岩 崎	岩 崎	岩 崎	岩 崎 9:00 ~	岩 崎	
	午後	岩 崎 14:00 ~ 16:00		岩 崎 14:00 ~ 16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00 ~	金 沢 (第1・3) 小 泉 (第2)	岩 崎 14:00 ~ 16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西 尾	西 尾	速 水		西 尾	
耳鼻咽喉科	午前	1	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪
		2		石 田 9:00 ~		竹 内 9:00 ~	
	午後	1	大 輪		大 輪		大 輪
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF.T.外来(予約制)を通常診療と並行で行っています。	午前	1	古 川	中 山	中 山	古 川	中 山 (第1・3)
		2	佐 藤			非常勤医師	南 波 (第2・4)
	午後	佐 藤			古 川		
					非常勤医師		
漢方内科 (予約制)	午前					古 川 (予約制) 8:30 ~ 10:30	
	午後		村 田 (第2)	中 山 14:00 ~ 16:00		村 田 (第1・2) 14:00 ~ 16:00	
眼 科	午前	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	
	午後 (予約制)	佐 野		佐 野			

居宅介護支援事業所 ☎ 054-271-9580 訪問看護ステーション茶町 ☎ 054-652-4611

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

HPはこちら

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表) <https://k-shimizu.ja-shizuoka.or.jp/>



診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村 瀬	田 幡	村 瀬	田 幡	村 瀬
		2	成 島	岡 村	岡 村	岡 村	
		3	森 脇	交替制	森 脇	森 脇	森 脇
		4	吉 田	漆 畑	吉 田	漆 畑	田 幡
	午後	1	森 脇 (予約制)	森 脇 (予約制)		森 脇 (予約制)	
		2		岡 村 (予約制)			
小児科 9:00 ~	午後 受付 ~ 14:00	京 極	京 極	京 極	京 極	京 極	
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知 久	出 口	知 久	出 口	
	2	出 口	松 永	交替制 9:30 ~	松 永	成 島	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西 村	西 村	矢 戸	朝 倉 9:30 ~	西 村
		2	矢 戸	峯 岸	富 永	東 山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00 ~ (月1回) 内山 (第2)
		3	大 塚		大 塚	大 塚	大 塚
		4	峯 岸	遠 藤	立 岩	立 岩	遠 藤
形成外科	午後		鈴 木 13:30 ~				
脳神経外科	午前				大 石		
皮膚科	午前	水 島	大 塚	鈴 木 (第1・3・5週) 大 塚 (第2・4週)	大 塚	水 島	
泌尿器科 9:00 ~	奇 数 週	蒲 田	宮 崎			齋 藤	
	偶 数 週	早 川	辻 本			奥 見	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00 ~	午前	1	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	
	2		杉 山		植 田		
	午後		新患 / 予約外来		補聴器外来 (予約制 第1・3週)		
婦人科	午前	鈴 木	鈴 木		鈴 木	鈴 木	
眼 科	午前	1	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)	佐久間 (新患)	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)
		2	浅 井 (再診)	浅 井 (新患)	浅 井 (再診)	浅 井 (再診)	浅 井 (新患)
	午後	1	佐久間 (再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間 (新患) 受付 13:00 ~ 15:00
		2					

特別養護老人ホームいはらの里 ☎ 054-366-3653 居宅介護支援事業所 ☎ 054-366-3512
訪問看護ステーションいはら ☎ 054-366-3196

HPはこちら

JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表) <https://k-nakaizu.jp/>



診療科	月	火	水	木	金	土
内科	午前	杉 崎	安 田	村 田	福 田	野 田
		安 倍	渡 部	積	篠 浦	福 田 (第1)
	午後	村 田		東 村	松 島 (消化器内科)	齋 藤
		出 口				積 (第3)
外科・消化器	午前	佐 藤	志 賀	志 賀	志 賀	佐 藤 (第1・3)
整形外科	午前		牟 田 (予約制)	石 井	深 澤	森 川 (第1)
			森 川		交替制	深 澤 (第3)
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 伊 藤	リウマチ科 (膠原病内科) 渡 部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 渡 邊	リウマチ科 (膠原病内科) 篠 浦	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 山 本
		睡眠時無呼吸外来 佐 藤	診察時間 9:00 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	診察時間 8:30 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	診察時間 9:00 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	もの忘れ 外来 (予約制) 積 (第1)
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 村 田 (受付 ~ 15:30)	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中 嶋	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 東 村	内 科 (予約制) 岡 本	泌尿器科 野 波
		禁煙外来 (予約制) 杉 崎		眼 科 市 川		リウマチ科 (膠原病内科) 齋 藤 (受付 ~ 15:00)
		骨粗鬆症 (予約制) 牟 田 (第1または第2)	皮膚科 早 川	人工関節外来 (予約制) 勝 部 (第1)	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 安 田 (受付 ~ 15:30)	手指整形外来 (予約制) 原 (第3または第4) 市原 (第1または第2)
		診察時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:00	診察時間 13:30 ~ 17:00 受付時間 7:30 ~ 15:00	診察時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:00	診察時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:30	診察時間 13:30 ~ 17:00 受付時間 7:30 ~ 15:00

専 門 外 来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。朝のこわばりがある。
排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般診療では対応が難しい、特定の病気や症状に対してより詳細な検査、専門的治療を行う外来です。まずはお気軽にご相談ください。



きよみの里 HP

居 宅 介 護 支 援 事 業 所 ☎ 0558-83-1820 訪問看護ステーションなかいず ☎ 0558-83-1738
介護老人保健施設きよみの里 ☎ 054-369-7700 訪問看護ステーションきよみ ☎ 054-360-4101

病院に聞いてみました

脱水症や熱中症にならないために大切なことはなんですか？



回答者

清水厚生病院
保健師

馬場 志乃



熱中症は「蒸し暑さによるさまざまな体の異常を総称したもの」で、脱水症は「体の中の水分が足りなくなった状態」です。つまり熱中症のひとつの症状として脱水症があり、熱中症は、体内の水分が不足し、体温の調節がうまくできなくなる病気です。

熱中症は以下の3段階に分けられます

分類	症状	対応
軽症	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・こむら返りなど	涼しい場所に移動し、衣服をゆるめ体を冷やす(保冷剤や氷などで首すじ、わきの下、太ももの付け根を冷やす)、すぐに水分・塩分を補給する(500~1000mLが目安)
中等症	頭痛・吐き気・嘔吐・全身の倦怠感など	すぐに医療機関を受診
重症	高熱・意識障害・けいれんなど	すぐに救急車を呼ぶ

発生場所 住居が一番多く、次いで道路、公衆(屋外)、仕事場(道路工事現場、工場、作業所等)の順です。

予防策

暑さを避ける

エアコン等で温度をこまめに調節、遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施、外出時には日傘や帽子の着用、天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩、吸湿・速乾性のある通気性のよい衣服の着用、保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やすなど行いましょう。

こまめに水分を補給する

室内でも外出でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。人や場所によって違いはありますが、1時間毎にコップ1杯、1日あたり1.2Lを目安に、入浴前後や起床後も水分をとりましょう。

暑さに関する情報を確認する

スマホやテレビで、熱中症警戒アラートの情報や暑さ指数をチェックする。
※熱中症警戒アラートとは：暑さ指数が33を超えると予測されるときに発表されます。熱中症警戒アラートが発表されたら不要不急の外出は避けましょう。暑さ指数とは、気温や湿度などをもとに熱中症の危険度を判断する指標です。

熱中症が起きやすいのは、真夏よりも梅雨入りから7月にかけてです。
症状を知って、特に高齢者の方は、今から対策を始め、この夏を乗り切りましょう。

次回のテーマはマイナ保険証です

参考：引用文献 1.きょうの健康2024.7 2.厚生労働省熱中症予防 https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/prevent.html
3.総務省熱中症救急搬送 https://www.soumu.go.jp/main_content/000974432.pdf 4.熱中症からいのちを守る：谷口英喜、評言社、2024.5 5.NHKHP <https://www.nhk.or.jp/bousai/articles/30864/>

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶



相談
無料

5/23 金



看護専門学校2校で看護立志式

浜松厚生看護専門学校
するが看護専門学校

JA静岡厚生連が運営する看護専門学校でそれぞれ看護立志式を行いました。立志式とは看護の道を歩む決意を新たにする節目の儀式です。

浜松厚生看護専門学校では、来賓や保護者、教職員が見守るなか、2年生32人が立志の決意を宣言したあと、手にしたろうそくにナイチンゲール像の「看護の灯」を受け継ぎ、看護の精神を謳ったナイチンゲール誓詞を唱和しました。これから病院や施設での本格的な実習が始まります。



浜松厚生看護専門学校

なりたい
自分になろう！
Become the person you want to be!

看護学生募集

浜松市 JA静岡厚生連 浜松厚生看護専門学校				富士市 JA静岡厚生連 するが看護専門学校			
〒430-0979 静岡県浜松市中央区野口町297 TEL.053-401-6529 FAX.053-401-6528				〒425-3306 静岡県富士市中之郷2500番地の1 TEL.0545-54-0550 FAX.0545-81-5002			
指定校推薦入試	公募推薦入試	一般入試【1期】	一般入試【2期】	推薦入試・社会人入試	一般入試【1期】	一般入試【2期】	
令和7年 11/1	令和7年 11/1	令和7年 12/6	令和7年 2/21	令和7年 10/22	令和7年 12/19	令和7年 2/20	
募集 令和7年 期日 10/10～10/14	募集 令和7年 期日 9/16～9/30	募集 令和7年 期日 11/17～11/26	募集 令和7年 期日 2/20～2/12	募集 令和7年 期日 9/16～10/10	募集 令和7年 期日 11/14～12/5	募集 令和7年 期日 1/22～2/12	



OpenCampus!

浜松厚生看護専門学校 浜松市中央区野口町 297

8/8・8/9 学校説明会
[金] [土]

9:30～12:00

詳細は
コチラ！



するが看護専門学校 富士市中之郷 2500-1

7/31・8/1 学校説明会
[木] [金]

9:15～12:15 各日 60名(同伴者含む)※同伴保護者 1名まで

詳細は
コチラ！





遠州病院 第92回 市民公開講座を開催します！



診療副部長
松倉 学

心臓のリズムを守るために ～不整脈とその治療法について～

心臓の規則正しいリズムが乱れる病気を「不整脈」といいます。
不整脈の診断と最近の治療方法について専門医が解説します。

日時 令和7年 7月19日(土) | 受付 9:30 開会 10:00

※会場には、駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。

※定員となりましたら受付を終了いたします。

【お問い合わせ先】 JA 静岡厚生連 遠州病院 総務課 TEL:053-401-0080 (平日 13:00～17:00)

参加無料
申込不要
先着100名
定員となりましたら受付を終了します

会場



浜松市地域情報センター

遠州病院

5/17(土)

市民公開講座

浜松市地域情報センターで市民公開講座を開催しました。今回のテーマは「おなかのトラブルについて～便秘と下痢を解説します～」。

消化器内科 高垣航輔診療部長が講演しました。慢性便秘症による冠動脈疾患や脳血管障害で死亡率が高いと言われています。症状が改善しない場合は詳しい検査の必要があると報告しました。



5/21(水)
～25(日)

瀬祭(なみまつり)で 救護・体力測定

浜松市・中田島海岸で「瀬祭(なみまつり)」が開催され、浜松エリア初の国際サーフィン大会をはじめ、スポーツ、音楽、防災など様々なジャンルのイベントが行われました。

遠州病院は、全日程で救護を担当し、5/24(土)・5/25(日)はブースで体力測定や健康相談を実施しました。



SNS

各種
やってます！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェックしてみてください！

健康食彩
レシピ今月のテーマ
たんぱく補給食

料理のPoint

和食のイメージがある鯖ですが、今回は洋食にアレンジしたレシピをご紹介します。今回のレシピは、鯖を焼いてソースをかけるだけのシンプルな工程です。さらに彩りや香りも良く、ごはんが進むような1品となっています。普段、魚の調理が塩焼きや煮付けなどワンパターンになってしまうという方には是非お試し頂きたいレシピです。

遠州病院 栄養士
中川 美咲

たんぱく質は、筋肉や体の組織の維持・増強に必要な栄養素です。不足しがちなたんぱく質をおいしく、手軽に摂取できるたんぱく補給食を紹介します。



鯖のトマトソース添え

調理
時間 20分栄養価
(1人分) カロリー 274kcal
たんぱく質 14.0g
脂質 21.5g
塩分 1.0g

材料 (4人分)

- 鯖の切り身70g …… 4切れ
- 塩 …… 少々
- 黒コショウ …… 少々
- 小麦粉 …… 大さじ1と1/2
- サラダ油 …… 小さじ1
- トマトソース(味付け済みのもの) …… 120g
- ※味付けトマトソースが無い場合はトマト缶120g・にんにく1片・塩小さじ1/3で代替えできます。
- デミグラスソース …… 4g
- コンソメ …… 4g
- 乾燥バジル …… 少々
- 乾燥パセリ …… 少々
- ブロッコリー …… 適量

〈トマトソース〉

- 玉葱 …… 中1/2個
- サラダ油 …… 小さじ1

作り方

- 鯖に塩・黒コショウで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油をひき、温まったら鯖の皮を下にして焦げ目が付くまで焼き、裏返して中まで火を通す。
- 「トマトソース」を作る…鍋に油をひき、みじん切りにした玉葱をあめ色になるまで炒める。次に調味料★を入れ、煮立たせる。
- 焼き上がった鯖を皿に盛り、トマトソースをかける。トマトソースの上から乾燥パセリをかけ、茹でたブロッコリーを付け合わせに添えて、完成。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください！▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント！農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか？
1 病院 2 JA 3 その他()
- Q2 今月号でよかった記事は？
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は？
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください！

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募！▶▶▶

《締め切り7月22日(火)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
7月号係

- 郵便番号
- 住所
- 氏名
- 電話番号
- 年齢
- 職業
- アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶

