



# 尾張健康友の会 ニュース

発行責任者 尾張健康友の会 会長 水谷 龍雄  
〒491-0815 一宮市千秋町堀尻字山王7-5  
☎0586-76-8312 FAX0586-76-9424  
ホームページ <https://www.chiaki.com/>

2026年7月 NO.458

2026年5月現在 友の会員数 4,893(内社員数759)

## いよいよ夏本番!! 熱中症に気をつけて

### 熱中症予防について

千秋病院 外来看護 看護師 熊澤 桜

近年、夏の暑さは年々厳しさを増しており、熱中症への対策がますます重要になってい

#### 予防の基本は

熱中症とは、高温多湿な環境にいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内でも発症するため注意が必要です。

予防の基本はこまめな水分補給です。喉が渇いたと感じる前に、少しずつ水分をとることが大切です。汗を多くかいたときには、水分だけでなく塩分も補給できるスポーツドリンクや経口補水液などを活用すると効果的です。特に高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくくなるため、時間を決めて意識的に水分をとる習慣が大切です。



#### 日頃の対策も大切

傘を活用し、日陰を選んで歩く、こまめに休憩をとることが大切です。特に気温の高い日中の外出や無理な運動はできるだけ避けることが重要です。

日頃の体調管理も熱中症予防につながります。睡眠不足や疲労、朝食抜きなどは体力を低下させ、熱中症になりやすくなります。十分な睡眠と栄養をとり、規則正しい生活を心掛けましょう。子どもは体温調整機能が未熟であり、高齢者は体の調整機能が低下しやすいため、周囲が気にかけて見守ることも大切です。

もし、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐気、倦怠感などの症状が現れた場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて体を冷やし、水分補給を行ってください。自分で水分がとれない場合や意識がはっきりしない場合は、ためらわず救急車を呼びましょう。

熱中症は正しい知識と日頃の心がけで防ぐことができます。自分自身だけでなく、家族や周囲の人にも声を掛け合い、暑い季節を安全に乗り切りましょう。

### 特定健診・がん検診受付中

健診を受けていきいき元気に

いのちの相談所  
7月8日 のわみ相談所

### あいち平和行進 千秋病院集會に 約170名が集う

6月8日、岩倉・一宮・江南コース、尾西コースは梅雨の晴れ間となり、熱中症対策を万全にして行進しました。千秋病院の新入職員を中心に22名が一日通して歩きました。会員さんも多数参加され、元気な姿が見られました。

千秋病院での集會には約170名が集いました。長谷川院長は「戦後81年、内閣は代わり、大きく憲法改悪に向かっている。戦争に向かわないように皆さんと力を合わせていきたい」と挨拶しました。



尾西コース・尾西庁舎南交差点



岩倉市役所



千秋病院集會



6月9日稲沢コース・稲沢市役所前



通し行進した職員のみなさん



OTC類似薬が保険で利用できるのに、来年2月から25%は保険がきかなくなり、75%は保険適用です。保険がきかない割合を引き上げたり、薬の種類を広げる可能性がある法案になっていきます。▼薬以外の診察、処置、手術などに範囲を広げる可能性がありました。法案に反対する政党の追及で、それはなくなりました。ただし、高市首相は紛らわしい法案の書き換えについては拒否しました。▼高額療養費の上限も8月から上げられます。例えば、家族のがん治療の負担が大きくなるので、進学を断念する若者が出てくることも考えられます。

この法案に賛成したのは、自民、維新、中道連合、国民民主、参政、チームみらい、保守党でした。▼軍費は湯水のように出すのに、国民負担を押し付けるのは許せません。戦争を準備する政策をやめさせる世論を強めないと、社会保障は破壊されます。私たちは、あきらめないで、運動を強めましょう。

(津)

