

秋の熱中症にご注意を

日本整形外科学会専門医
リハビリテーション科副部長 井上 純一

2025年8月5日群馬県伊勢崎市で41.8℃が観測され、国内最高気温記録が更新されました。9月に入っても全国では30℃を超える真夏日が続いています。秋田では朝晩が涼しくなってきたとは言え、日中は25℃を超える夏日が続いています。一般的に25℃を超えると熱中症が発生するといわれており、注意が必要です。

熱中症とは高温の環境下で生じる健康障害の総称です。重症度によって4段階に分類されており、軽症からⅠ度（めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛・けいれん）、Ⅱ度（頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力低下）、Ⅲ度（中枢神経障害、小脳症状、けいれん発作、肝機能・腎機能障害、血液凝固異常）、Ⅳ度（深部体温40℃以上、重度意識障害）があります（熱中症診療ガイドライン2024）。Ⅰ度は現場対応可能、Ⅱ度は医療機関受診、Ⅲ、Ⅳ度は重症で入院・全身管理が必要な状態で、場合によっては命を落としてしまうこともあります。

秋田県のホームページでも、熱中症予防普及啓発チラシを作成し、その予防の必要性を呼びかけています。熱中の予防には「暑さを避ける」、「水分補給」が大切です。高齢者は熱中症になりやすく、特に注意が必要です。高齢者は熱中症にかかりやすいにも関わらず、気付きににくく、気付いた時にはすでに重症になっていることがあります。そのため、症状がない段階での対策を心がける必要があります。高齢化が進む秋田県では熱中症対策が急務となっています。

近年、日本は春と秋に高温が続き、夏と化し、冬以外は熱中症が起こる危険性があります。朝晩が涼しくなった秋だからこそ、日中の高温への対応がおろそかになる可能性があり、体温調整ができる服装や水分補給などの熱中症対策の心がけが必要と考えています。



【オール秋田で熱中症予防!】

～守ろう、じぶんとまわりのいのち～

秋田県温暖化対策課



減塩一口メモ

🌸「出汁を利かせると、薄味でも美味しい!」



🍁 敬老の日の献立
せきはん（赤飯）
魚の味噌（みそ）あえ
れんこんのきんぴら
こうやどうふ）ふくめ煮



おかわり献立
ごはん
ところてん
ちくぜん煮（筑前煮）
魚の野菜（やさい）がけ



🍁 秋分の日の献立
すましごはん
鶏肉のてりやき
こふきいも
ほうれんそうの香味（こうみ）あえ



受付時間	初診 8：15～11：00			再診 8：15～11：30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔10/2, 10/16, 10/30〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30～	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30～ 〔10/27〕	弘前大学 午前 〔禁煙外来〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔10/28〕	休診	休診	診療応援医師 〔10/3, 10/17〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時～13時30分〕 加茂〔9時～11時〕 杉村 佐藤〔11時～〕 井上	杉村 渡辺 奥山〔9時～12時〕 秋田大学	木戸 加茂 井上 千葉 〔11時～13時〕	関 佐藤 橋本	木戸 関〔9時～10時〕 加茂 佐藤〔10時～〕 渡辺
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔15時～16時〕	関 〔14時～16時〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	〔10/3, 10/24 11時～12時〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時～15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔10/23〕	〔10/3, 10/17〕
脳神経外科 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	診療応援医師14:00-16:00 〔10/10, 10/24〕
泌尿器科 〔予約制〕	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科	千葉	千葉	千葉	千葉	千葉
〔予約制〕	秋田大学〔13時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕	〔10時～〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島	桑島	桑島	桑島	桑島

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。
※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。
※ 眼科外来は当院の都合で令和6年4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日は令和6年4月から休診となっています。
※ 脳神経外科外来神里先生の外来診察は令和7年10月より休診となります。

～（独）労働者健康安全機構の理念～

「勤労者医療の充実」
「勤労者の安全向上」
「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎（いしずえ）を維持、発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人生を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部