



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

熱中症について

新型コロナウイルス感染症 ワクチン

No.306

5・6
月号

在宅医療の今
初めての
要介護認定申請

◆こんな時どうする？
突発的な腹痛と下痢で
外出することが
つらくなりました

●コラム 待合室

みんなの健康 2025.5/6

熱中症について

高齢者の室内での発症が増加



横浜市立大学
高度救命救急センター主任教授

たけうち いちろう 先生
竹内 一郎 先生

はじめに

熱中症は、高温多湿な環境において、体内の水や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなったりすることによって、発症する障害の総称です。日本では毎年、夏季を中心に多くの方が熱中症で救急搬送されています。昨

年令和6年5月から9月までの間に横浜市では熱中症で1638名の方が搬送され、うち68人の方は重症でした。(図1図2)
近年の気候変動による気温上昇に伴い、熱中症のリスクはさらに高まっております、正しい知識と対策が重要となっております。

近年の熱中症の特徴

近年の熱中症には、いくつかの特徴的な傾向が見られます。

発生時期の変化が挙げられます。従来は7月から8月の真夏に集中して

図1：熱中症による救急搬送状況（令和6年7月） 気温グラフ

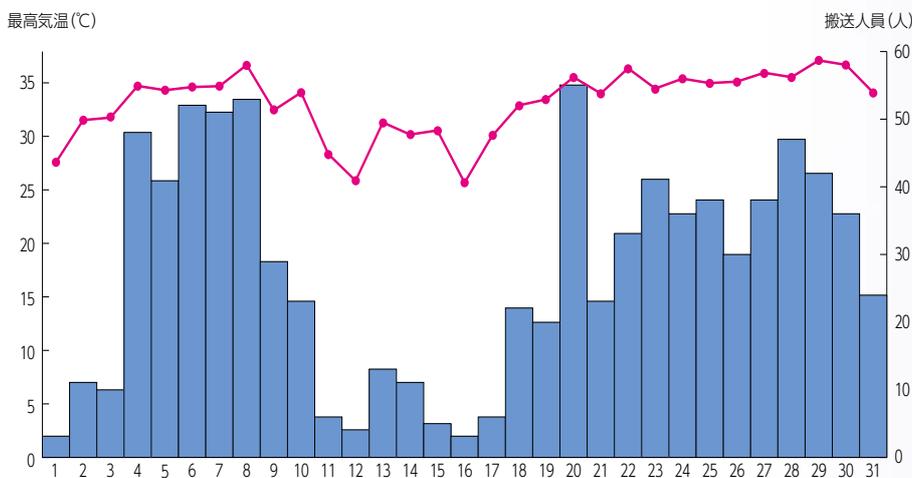


図2：熱中症による救急搬送状況（令和6年8月） 気温グラフ

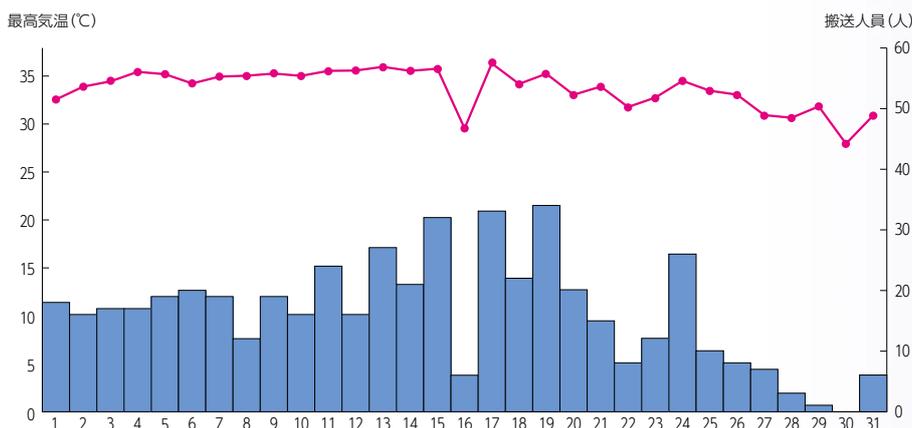
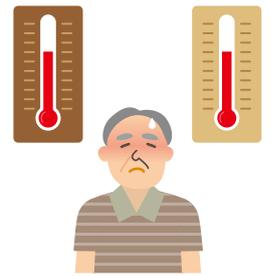


図1 図2：横浜市消防局による令和6年度の気温と熱中症搬送患者数

近年の気候変動による気温上昇により、熱中症のリスクがますます高まっています。5、6月の梅雨入り前から9月の残暑時期まで発生時期が拡がり、また乳幼児、子どもから高齢者まで状況によっては発症するようになっていきます。これからの時期、症状の重さの程度に応じて、どのように対処したら良いか、横浜市立大学の竹内一郎先生にお伺いしました。

いた熱中症ですが、近年では5月や6月の梅雨入り前、あるいは9月の残暑期にも多く発生しています。体が暑さに慣れていない時期に突然の気温上昇があると、体温調節機能がうまく対応できず、熱中症のリスクが高まります。

また、発生場所にも変化が見られます。従来は屋外での作業中や運動中に多かった熱中症ですが、近年では高齢者を中心に住宅内での発症例が増加しています。特にエアコンのない住宅や、節電のためにエアコンの使用を控えている家庭での発症が目立ちます。



高齢者の熱中症が増加していることも特徴です。高齢になると暑さを感じる感覚が鈍くなり、のどの渇きを感じにくくなります。また、汗をかき機能も低下するため、体温調節がうまくできにくくなります。

一方で、学校行事や部活動などでの子どもたちの熱中症も依然として多く、予防対策の徹底が求められています。

熱中症の重症度分類

熱中症は症状の重さによって、Ⅰ度（軽症）、Ⅱ度（中等症）、Ⅲ度（重症）の3段階に分類され

ます。
Ⅰ度（軽症）…めまいや立ちくらみ、筋肉痛や筋肉の硬直（こむら返りなど）、大量の発汗が見られます。この段階で適切な処置をすれば、通常は回復します。

Ⅱ度（中等症）…頭痛や吐き気、嘔吐などの症状が現れます。また、全身のだるさや力が抜けたような倦怠感、虚脱感を感じることがあります。集中力や判断力も低下してきます。症状が改善しない場合は、医療機関での診察が必要となります。
Ⅲ度（重症）…意識障害



が起こり、呼びかけに対する応答が鈍くなったたり、言動がおかしくなったり、意識を失ったりします。けいれんや40℃以上の高体温が見られることもあります。まっすぐ歩けない、走れないなどの運動障害も現れます。さらに進行すると、肝機能異常、腎機能障害、血液凝固異常などの臓器障害を引き起こすこともあります。この状態では直ちに救急車を呼んで医療機関での治療が必要です。

どのような場合に発生するか？

熱中症は、以下のような状況で発生しやすくなります。

環境要因…気温が高い日（特に30℃超）、湿度が高い日、風が弱い日、急に暑くなった日、エアコンのない密閉空間などが危険です。

身体的要因…高齢者や乳幼児、肥満の方、糖尿病や高血圧などの持病がある方、風邪や下痢などで体調が優れない方、前日の飲酒や睡眠不足なども熱中症のリスクを高めます。

救急車を呼ぶべきタイミングは？

以下のような危険なサインがある場合は、迷わず救急車（119番）を呼びましょう。

- 意識がない、または意識がはっきりしない
- 自力で水分摂取ができない
- 激しいめまいやふらつきがあり立てない・歩けない



- ・体温が40℃以上の高熱がある
 - ・けいれんが起きている
 - ・吐き気や嘔吐が続いて水分補給ができない
 - ・症状が改善せず悪化している
- また、高齢者（特に独居の方）、乳幼児、持病のある方は熱中症の重症化リスクが高いため、症状が軽くても早めに医療機関を受診しましょう。
- 119番通報をする際は、「いつから」「どのような状況で」「どのような症状があるか」を伝えましょう。救急隊が到着するまでの間、涼しい場所へ移動させ、体を冷や

す処置を続けることが重要です。

軽症の時にすべきこと

熱中症の軽症症状が現れた場合は、以下の対処をしましょう。

1. 涼しい環境への避難：直ちにエアコンの効いた室内や日陰など、涼しい場所へ移動する。
2. 体を冷やす：衣服を緩め、首筋、脇の下、足の付け根など太い血管がある部分を重点的に冷やす。水嚢や保冷剤はタオルで包んで使用する。
3. 水分・塩分の補給：スポーツドリンクや経口補水液を少しずつ飲む。冷たすぎない温度の飲み物が理想的。
4. 安静にする：無理に動かず横になって休む。足を心臓より高い位置に上げると血液循環が改善することがある。



5. 経過観察：症状が改善していくか注意深く観察し、改善が見られない場合は医療機関を受診する。

熱中症の予防のために

1. こまめな水分・塩分補給：喉が渴いたと感じる前に定期的に水分を摂る。運動時は30分ごとに250ml程度の水分補給を目安にする。長時間の活動では塩分も一緒に補給する。
2. 服装の工夫：通気性の良い、吸湿・速乾性の高い素材の衣服を選ぶ。外出時には帽子や日傘を



- 活用し、白や淡い色の服を着用する。
3. 生活環境の調整：室温は28℃以下、湿度は60%以下を目安に調整する。エアコンや扇風機を上手に活用し、直射日光が入る窓にはカーテンやすだれを使う。
4. 外出時の注意：気象情報を事前に確認し、熱中症警戒アラートが出ている日は外出を控える。最も暑くなる時間帯の外出や運動は避け、涼しい時間帯に行動する。
5. 体調管理：十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、適度な運動で暑さに強い体づくりをす

る。体調不良時は屋外活動を控える。

6. 周囲への気配り：高齢者や子どもは熱中症になりやすいため、声かけや体調確認を行う。特に一人暮らしの高齢者には定期的に連絡を取り、室内環境や水分摂取の状況を確認する。

おわりに

熱中症は予防が可能な障害です。正しい知識を持ち、適切な対策を講じること、熱中症のリスクを大きく減らすことができます。「自分は大丈夫」と過信せず、「適切な予防行動をとりましょう。」周囲の人の異変にも気を配り、熱中症の症状が見られたら迅速に対応することが重要です。一人ひとりの意識と行動が、熱中症による健康被害の軽減につながります。

新型コロナウイルス感染症ワクチン



北里大学 名誉教授

中山 哲夫 先生

2019年12月31日に中国・武漢で原因不明の急性肺炎の流行がWHOに報告され、ウイルスの形態から2002年に出現した重症急性呼吸器症候群 (severe acute respiratory syndrome: SARS) に近縁のウイルスで SARS-CoV-2と命名されました。全塩基配列が公開され1年足らずのうちにmRNAワクチンが開発され臨床試験の中間報告で95%以上の高い有効率が示され、ファイザー社とモデルナ社のワクチンが緊急使用のワクチンとして承認されました。

mRNAワクチン以外にもパンジーアデノウイルスベクターワクチン、遺伝子組換え精製蛋白ワクチンと複数の剤型のワクチンも承認され、新規コンセプトのmRNAワクチンとしてレプリコンワクチンも承認されました。

ワクチンの有効性

SARS-CoV-2の感染・発症を抑制するmRNAワクチンの有効性は流行株によっても、成人、高齢者、high-risk群で接種回数によっても30-70%と変わってきます。重症例の多かったデルタ株流行時の健康成人での解析では入院に対する有効率は65%、死亡に対する有効率は70-80%と報告されています。mRNAワ

クチン接種後の免疫能は追加接種後3-6カ月で低下するだけでなく、流行株の変異が速く流行株対応ワクチンの製造が後追いの状況が続きました。小児の感染例はオミクロン株流行時に増加しワクチン効果については2回接種後で感染予防は40%、発症予防には36%、入院を抑制する効果は75%と報告されています。ワクチン接種の意義は重症化を予防し入院や死亡を防ぐことにあります。精製蛋白ワクチンも重症化予防には同様の効果が報告されています。

ワクチンの安全性

mRNAワクチンは従来のワクチンと比較すると局所反応が強く疼痛が

60-80%、全身反応として発熱は15-40%、頭痛・倦怠感40-60%程度に認められ2回目接種後に頻度や症状も重くなりま

クチン100万人の接種当たり17例(0.0017%)の死亡例が報告されています。コロナ感染者の致死率は1万人当たり22例(0.22%)と比較するとワクチン接種後の死亡率は明らかに低くmRNAワクチンは多くの命を救ってきました。

追いの状況が続きました。小児の感染例はオミクロン株流行時に増加しワクチン効果については2回接種後で感染予防は40%、発症予防には36%、入院を抑制する効果は75%と報告されています。ワクチン接種の意義は重症化を予防し入院や死亡を防ぐことにあります。精製蛋白ワクチンも重症化予防には同様の効果が報告されています。

広く接種が進むとmRNAワクチン接種後の死亡例を含め問題となり、こうした副反応に関する根拠のない誹謗中傷や新規のレプリコンワクチンに対する誤情報が流布しワクチン接種を躊躇する人が増えてきました。ワクチン接種は自分を守り、まわりの大切な人を守るもので科学的な情報に基づき判断することが必要です。医学上の新しい試みは、いつの時代にも厳しい批判を浴びるのが常です。しかし、mRNAワクチンの課題に対して挑戦し改良されることを信じて疑いません。

初めての要介護認定申請



公益社団法人
かながわ
福祉サービス振興会
認定企画課長
元横浜市
健康福祉局課長補佐
長久 博 様

区役所で働いていると「介護サービスを使いたいけれど、どうすればいいの?」というご質問をよくお聞きします。介護保険のサービスを利用するには、要介護認定申請が必要ですが、いたって簡単にできます。

横浜市では、ご自宅近くにある身近な「地域ケアプラザ」で、専門職が身体の状態、日常生活を営む中での困り事、サービス利用の希望などをお聞きしながら、申請書提出まで切れ目なくできるようにしていますし、区役所でも、専門職が対面で幅広く総合相談を行えるような体制を整えています。介護などでお困りの場合は、早めに「地域ケアプラザ」や区役所にご相談ください。また、令和7年4月から、マイナンバーカードによるオンライン申請も可能となっています。

要介護認定申請の際に注意する点として、確認をお願いしたい事柄が3つあります。

1つ目は、主治医意見書依頼先の医療機関名に加えて、診療科、担当医師名を明記するようお願いいたします。可能であれば、介護に影響のありそうな事柄や、サービス利用に必要な情報を幅広く記載いただける、かかりつけ医の方を記載ください。

2つ目は、申請と並行して、利用したいサービスや、住宅改修や福祉用具の必要性を検討しておくことをお勧めします。車いすなどの福祉用具を使い始めることで、買い物に行くことができるようになって、明るく前向きになれたという事例



も耳にします。できるだけ住み慣れた自宅で暮らすことを目標に、リハビリを取り入れるなど、ケアマネジャーや医師と相談しながら、頑張りすぎない範囲で検討してみてもいいでしょうか。

3つ目は、申請をした後に、区役所または役所から委託された事業者の認定調査員がご自宅を訪問して認定調査を行うこととなりますが、その際にご家族・ケアマネジャーなどの立ち会いをお願いします。

調査項目は74項目ありますが、排尿・排便の項目ひとつをとっても、回数、頻度や日中と夜間で介護の手間が全然違います。ご本人が「できる」と答えても、衣類を汚してしまいご家族が対応しているケースや、調査の場では取り繕っているものの、もの忘れがひどく日常生活に支障があるケースなど、要介護度を決定する上で重要なエピソードを認定調査員に伝えていただけますと、最終的に要介護度を決定する介護認定審査会委員の皆さんに伝わりますので、ご協力をお願いします。

介護サービスを使う時期は突然やってくるかもしれません。そのときは、まず要介護認定申請をしてください。サービスの種類も豊富にありますので、状況に応じて組み合わせる利用することができます。その一方で、必要以上にサービスを使ってしまうと利用料の自己負担額も増えるので、上手にサービスを使っていたらと幸いです。

待合室

「目に青葉山ほととぎす初鯉」山口素堂。初夏の旬の味覚と言えば、まず初鯉であろう。

小振りながら引き締まった身の鯉を味わうのは、この季節の何よりの楽しみである。脂ののった戻り鯉も良いものであるが、やはり鯉本来の旨味は初鯉で味わうものではないだろうか。河竹黙阿弥の傑作「梅雨小袖昔八丈」にもこの初鯉が出てくる。二幕目の冒頭、湯屋帰りの主人公髪結新三が買い求めるのが初鯉である。その値は片身で三分。四分で一両。一両は今の貨幣価値では十万円位には相当するであろうから、三分とすれば七、八万円。とても庶民の手の出るものではない。小悪党の新三は、これから百両のゆすりをやらかすつもりだから、三分の初鯉に手を出したのだろう。それほど事までしなくても、少し贅沢をすれば、初鯉を楽しむ事位我々にもできる。はしりの枝豆でビールを飲み、初鯉をタタキにして薬味をたっぷり添えて味わい、初夏を迎えたものである。

(望鯉亭主人)

こんな時どうする

突発的な腹痛と下痢で外出することがつらくなりました

のぞみクリニック かわはら けんし 川原 健資 先生

何が起きて
いるのでしょうか

過敏性腸症候群と考えられます。腹痛と下痢や便秘といった便通の異常が見られます。大腸内視鏡などの検査を行っても異常が見つからず、腸の動きの異常により起きると思えます。ストレスと関連して発症することが多く、いわゆる心身症（心で起きる体の病気）としての取り扱いは必要な場合が多いのも特徴です。

なぜ外出が
つらくなって
しまうのでしょうか

強い不安や焦り、精神的な動揺をきたす「パニック発作」や、トイレが近くにない場所に出かけられない「外出恐怖」、閉じ込められた状況が怖くなる「乗り物恐怖」、一緒に食べる相手に迷惑をかけるのではないかと不安になる「会食恐怖」などを伴い、次第に登校や出社が困難となり日常生活に支障をきたすようになることも稀ではありません。

脳腸相関とは

以上より腹痛と便通の異常と不安・抑うつはお

互いに関係しあうと考えられます。また最近では腸内細菌の変化が神経系・免疫系・生理活性物質を介して脳に影響を及ぼすことがわかってきました。

どんな治療が
ありますか

規則正しい食事（繊維質を多く含んだもの）・生活をする、十分な睡眠をとるといった生活指導、ストレス要因を特定し減らすための環境調整を行うこと、ストレスに対して抵抗力が弱い部分があれば、認知行動療法などの精神療法（カウンセリング）を行います。

薬物療法は大きく二つに分けられます。一つ目は腹痛や便の異常を対症的に緩和するものと二つ目は不安や抑うつなどの精神面に対するものです。どのよう組み合わせるかはケースバイケースです。

命にかかわる病気ではないことは確かですが、この病気を持っている人の割合は10〜12%と高く、生活に支障をきたし、社会的機能が低下するケースも稀ではありません。早目にかかりつけ医や心療内科を受診することを勧めます。



「みんなの健康」

ご感想をお寄せください。

◀ 詳細はこちら

休日・夜間に急病になった場合は

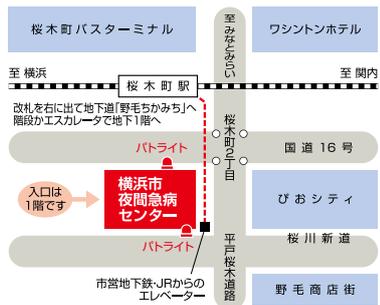
休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	内科・小児科※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所 ☎(045)782-8785 ※建替えが終了するまで歯科診療は休診となります
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所 ☎(045)806-0921	鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所 ☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474	中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806	西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所 ☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)360-8666	南区休日急患診療所 ☎(045)711-7000

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	かながわ救急相談センター #7119 または ☎045-232-7119	①救急電話相談 24時間年中無休
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	②医療機関案内 24時間年中無休
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時		

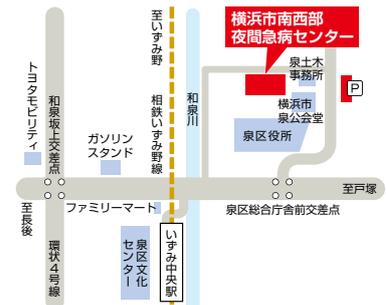
横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



午前0時以降における 初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		内 科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
神奈川区	横浜市立市民病院 ☎(045)316-4580	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	磯子区	汐見台病院 ☎(045)761-3581
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111

第24回市民公開講座 みなさんの健康常識、それ本当？ ～正しい健康知識でますます元気に！～

無料 令和7年7月6日(日)開演14時～(YouTubeLive配信併用)
場所：横浜市医師会 6階(中区桜木町1-1) 申込不要 当日先着60名



- ① 14:10～14:40 脂肪肝より恐ろしい霜降り筋肉の話 新横浜かとうクリニック(港北区) 院長 加藤 洋一 先生
- ② 14:50～15:20 健康寿命の最強の条件 ～脳と健康、幸せのために最も重要なこと つながるクリニック(港南区) 院長 八森 淳 先生

横浜市医師会 検索 問合せ：(一社)横浜市医師会 ☎：045-201-7362 (平日9時～17時)