

敬和会と地域をつなぐ広報誌【リンク】

Link

vol.22 夏号

take free

ご自由にお持ち帰りください



敬和会にできること
（生活に寄り添う医療と介護）



患者さんの負担を軽減

手術支援ロボット「ROSA[®] Knee」

膝が痛くて思うように動けない…。そんな膝の痛みを抱える患者さんの多くが「変形性膝関節症」という病気に悩まされています。リハビリや保存療法での改善が見られない場合、手術にいたるケースもあり、高齢になるほど身体への負担を心配される患者さんも少なくありません。大分岡病院では、患者さんの身体の負担を少しでも軽減させるため、2022年12月より大分県で初めて手術支援ロボット「ROSA[®] Knee」を導入しました。



変形性膝関節症

変形性膝関節症は、加齢や筋肉量の低下によって膝関節のクッションである軟骨が擦り減ることで、膝に痛みが生じる病気です。軟骨の擦り減りが進む膝関節の間が狭くなると、大腿骨（太ももの骨）と脛骨（すねの骨）が直接ぶつかり、激しい痛みを引き起こします。そして、痛みが日常生活に支障をきたした方には、治療の一つとして、膝

に人工の関節を置き換えるための手術（人工膝関節置換術）を行います。

「ROSA[®] Knee」を使った人工膝関節置換術

人工膝関節置換術では、擦り減った大腿骨と脛骨の軟骨を切除し、人工の関節を膝に設置します。今まで、

この手術は経験を積んだ医師の技術力や感覚に頼る部分がありましたが、ロザ・ニーの導入によって正確でより適切な人工膝関節の設置が可能となりました。

ロザ・ニーは、六軸多関節ロボットアームと光学カメラユニットに分かれており、患者さんの膝の位置を正確に把握し、人工膝関節を置換するための骨切り量を0.5mm単位、角度を0.5単位で設定ができます。手術前の計画だけでなく、手術中にリアルタイムでの計画変更もできるため、患者さん一人ひとりに対して精度の高い個別化治療（オーダーメイド治療）が出来るようになりました。さらに、従来よりも低侵襲で合併症の少ない手術が可能のため、退院までの期間も短くなっています。また、ロザ・ニーを使用することで人工関節の長期耐久性も期待されており、手術後のQOL（生活の質）向上に繋がると注目を集めています。

ストレスなく歩ける喜びをもう一度

膝の悩みというものは厄介なものです。階段の上り下りや正座が出来ない、しゃがめないなど、今まで出来ていたことが出来なくなり、日常生活に支障をきたします。患者さんが以前のような日常生活を取り戻し、ストレスなく再び歩く喜びを感じて貰えるよう、大分岡病院では患者さんのQOL向上を支援しています。



副院長／整形外科部長
亀井 誠治 医師

患者さん、 家族の想いに寄り添って

コロナ禍における 取り組み

大分リハビリテーション病院では、急性期治療を終えた患者さんが自宅に戻っていくためのリハビリテーションを行います。患者さん自身は毎日、「今の自分の体」と向き合っていますが、自宅で受け入れる家族はどのような気持ちで退院を待っているのでしょうか？

コロナ禍の様々な制限のもと、家族は対面での面会も難しく、退院後の生活も想像しにくかったと思われます。その様な状況の中で、当院では月1回、主治医から病状説明を行う際は、生活場面や訓練の状況を動画等に撮影し、お伝えしてきました。また、遠方の家族へはオンラインで訓練場面を見てもらいます。退院前には、十分な感染対策をして家族指導や外出訓練を行い、患者さんだけでなく自宅で受け入れる家族が少しでも安心できるように取り組んできました。



患者家族会の様子

今後も感染対策を行い、患者さんと家族の「想い」を共にする場を持ちながら、安心して退院後の生活が再開できるように、支援していきたいと思えます。

患者家族会の取り組み

大分リハビリテーション病院では、2017年に患者家族会を発足し、

患者さんや家族が抱えている在宅生活での不安や思いなど、語り合える座談会や研修会を実施してきました。

研修会では、車椅子でトイレへ行かれる方の介助方法やオムツの当て方、口腔ケアの方法等、ご自宅で介護をする側、受ける側の双方が不安に思う内容をとりあげてきました。講師は当院のスタッフだけでなく、専門の業者の方にも協力をいただいています。

参加された方からは、「退院後の生活で不安に思っていたことが解消できました」「他の家族とも話せて安心し



多職種の患者家族会メンバーによる話し合いの様子

ました」などのコメントもいただき、非常に好評でした。

2020年以降はコロナ禍のため対面研修の実施は行えず、患者家族会のメンバーで患者さんや家族のためにできることはないかと話し合い、お便りの配布を行いました。お便りには、コロナ禍の運動不足を予防するための体操やマスクが及ぼす影響など、それぞれの専門職が記事を担当して作成しました。受付や病棟等、患者さんや家族が気軽に取れる場所に設置し、発行する度にほとんどなくなるほど、多くの方の関心を集めていました。しかし、お便りの設置だけでは患者さんや家族がどのようなことを不安に思っているのか、その不安を解消できているのかという分りにくい点もありました。

そのため、今後はコロナの状況を見ながら患者家族会を再開したいと考えています。コロナの脅威はなくなったわけではありませんが、当院に入院された患者さんやその家族が患者家族会を通して退院後の生活を少しでも安心して送れるよう、在宅生活の不安や思いを語り合える場となれるよう、これからも取り組んでいきます。

「ミニむつき庵 ほほえみ」 排泄のことならなんでも ご相談ください

私たち人間は、この世に誕生してから「食べて排泄する」という行為を繰り返してきました。食べて排泄することは、人の暮らしの基本です。しかし、加齢や病気、障がいによって身体が不自由になるなどの理由により、排泄がスムーズに行えない状況になると、生活そのものが大変になってきます。日々の生活の中で、排泄に何らかの問題が生じた時、適切な提案や情報があれば、本人や介護者はより快適な生活を送ることが出来ます。しかし、その問題を「どこで」「誰に」相談すれば良いのかわからない方が多く存在しているのが現状ではないでしょうか。

「はいせつ総合研究所 むつき庵」と「ミニむつき庵」

「株式会社はいせつ総合研究所 むつき庵」は、2003年11月、京都市上京区に開設されました。民家を改装したその店舗には、おむつやポータブルトイレ、尿器などの排泄用品、身体機能に配慮した衣類、福祉用具などが展示されており、「排泄用具の情報館」としての役割を担っています。排泄に関する相談業務を行うほか、講演会や、セミナーの開催、福祉用具の開発支援や販売などを行っています。

むつき庵では、開設後より、全国から

を送る高齢者や障がい者の排泄支援、近隣住民への排泄に関する相談対応や情報提供などを目的として、2017年11月に大分県で初となる「ミニむつき庵 ほほえみ」を開設いたしました。

おむつフィッターの役割

むつき庵では、2004年9月から排泄の困りごとに対して排泄用具の紹介に加え、医療や住環境、食事などの幅広い視点からアドバイスを行う「おむつフィッター」の養成を開始し、全国各地で研修を行っています。おむつ



おむつフィッター養成研修の様子

フィッターは1級から3級までの等級が設けられており、大分豊寿苑では現在、1級2名、2級6名、3級5名が資格を取得しました。ミニむつき庵へ来館された方や相談依頼をされた方の窓口となり、問題解決へ向けた支援の提案や、排泄製品の紹介などを行っています。また、各地域のサロンや研修機関などにおいて、排泄ケアやおむつの選び方、おむつの正しいあて方に関する指導なども行っています。

大分豊寿苑では地域の方との関わりを大切にしています。「ミニむつき庵 ほほえみ」を開設するに至った背景には、排泄に関する困りごとを抱え、不便と思いつつも相談できずに暮らしている地域の皆様を支えていきたいという思いが強くなりました。

排泄は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切な行為です。周りの目から触れることなく日々繰り返しされる行為だからこそ、何らかの問題が生じた時に安心して相談できる場所でありたいと私たちは考えています。

排泄のことならなんでも「ミニむつき庵 ほほえみ」へご相談ください。



別保あんしんサポートセンター
「ミニむつき庵ほほえみ」

ミニむつき庵 ほほえみ

〒870-0131 大分県大分市皆春1662番地1 別保あんしんサポートセンター内
TEL.097-574-8844

信頼される在宅クリニックを目指して

当院は2014年に大分市小池原のクリニックを引き継ぎ、*訪問診療（主に非癌患者）を主体としたクリニックを開院し、今年の10月で開院10年目となります。

クリニックの理念である「その人の価値観に敬意を払い、要望を理解し、患者・家族にとって適切かつ正確なチーム医療・医療連携（橋渡し）を行い、その人の命と生き方を最大限に支援する」ともと、診療してきました。お陰様で2023年3月末までに、延べ総数として約590名の在宅患者を担当させていただきました。施設は約45か所を訪問、患者、施設併せて126名の患者さんのお取り扱いをさせていただきました。



訪問診療は医師、クリニックだけでは継続することが難しく、多職種連携が重要となります。当院が今あるのも、訪問看護ステーションやケアマネジャー、薬剤師、施設の介護職の方々等、多くの職種のご協力ご支援のお陰であると感謝しております。

謝しております。

この3年間は、新型コロナウイルス感染症による影響で人との接触が大きく制限されてきました。訪問診療においても制限のある診療、在宅ワーカー接種、施設クラスターの対応に追われる日々でした。

2023年5月よりジェネラリスト・雄山浩一医師が加わり、医師2名体制となりました。これまで医師が1名だった為、訪問範囲に制限がありました。が、医師増員により訪問範囲を拡大した訪問診療を提供させていただきました。当院の訪問診療の特徴は、大分岡病院など2次救急指定病院との病診連携による迅速な対応、いわゆる在宅救急となります。診療班、検査班に分かれて動くことにより、診断から治療までを速やかに行うことができます。

来年は10周年という大きな節目を迎えます。初心を忘れず、まごころ、思いやりと敬意を持ち、信頼される在宅クリニックを目指して邁進してまいります。

*訪問診療（在宅医療）とは、お一人で通院が困難な患者さんのもとに医師が定期的に診療に伺い、計画的に治療・看護・健康管理等を行うものです。



ジェネラリスト 雄山浩一 医師

地域の医師と連携しながら在宅療養を支える特定行為看護師



看護師特定行為 胃ろうカテーテル交換の様子



特定行為看護師 平松 恵子
大分協和病院 理事長 山本 真 医師

私は2022年度の大分岡病院特定行為研修の在宅・慢性期領域（長期呼吸療法に係る呼吸器関連、ろう孔管理関連、創傷管理関連、栄養および水分管理に係る薬剤投与関連）を修了しました。現在、在宅人工呼吸療法療養者さんに対し、定期的な気管カニューレ交換と胃ろうカテーテル交換を行っています。特定行為を実施するまでには、療養者さんの看護指示書や行為手順書を主治医と共に検討し、安全に実施できるよう討議を重ね、十分な環境設定をした上で医療行為の

実施へと至りました。看護師が特定行為を行う日は、医師がすぐに駆け付けられることができる曜日を設定し、療養者さんの安心も確保しました。また、療養者さんがこの先も暮らし続けたいと思える場所が必要な医療を提供するためにも、看護師の特定行為を地域へ広く認知していくことが必要だと感じています。

今後も在宅療養を支える地域の医師と連携し、習得した能力を発揮しながら地域の医療ニーズに応えていきたいと考えます。

軽スポーツで心も体もリフレッシュ

軽スポーツとは、一般的なスポーツと比べて体への負担も少なく、ルールも簡単で老若男女、障がいの有無を問わず誰でも参加できるスポーツです。

精神科である佐伯保養院でも、「ボッチャ」や「モルック」、「ゲートボール」、「ペットボトルボウリング」等の軽スポーツを作業療法活動として積極的に取り入れています。

その中でも、最近とても好評だったフィンランド発祥のスポーツ「モルック」をご紹介します。

モルックは、1〜12の数字が書かれた木製のピンを並べて、3〜4メートル離れた位置から木の棒を投げて倒し、点数を競うスポーツです。1本のみ倒した場合はそのピンの数字が点数となり、複数本の場合は倒れたピンの本数が得点に加算されます。そして、ちょうど50

点を出したチームが勝ちとなります。50点を1点でも超えてしまった場合は点数が25点に戻り、ゲームが続いていきます。また、3回連続でピンを倒せなかった場合は、その時点で負けとなってしまいます。



利用者さんがモルックを楽しむ様子



このゲームの面白いところは、チームで考えながら50点ピッタリを目指してプレイするところです。試合が進むにつれてピンが遠くへばらけてしまうため、どんどん難しくなっていきます。あと1点で50点になるという時に1以外のピンを倒してしまい、点数が25点に戻ってしまった時はガッカリしてしまいますが、他チームは自身のチームの勝利が近づくため喜び盛り上がります。モルックは戦略が非常に重要なスポーツなので、チームワークがとても大切です。また、最初は静かに始まりませんが、いつの間にか笑い声が響きわたり、心も体もリフレッシュされた心地良い気分になります。

世界大会は2004年から開催され、2022年8月にフランスで行われた大会では17か国が出場しました。2024年8月には、欧州以外では初となる世界大会が北海道札幌市で開催されます。

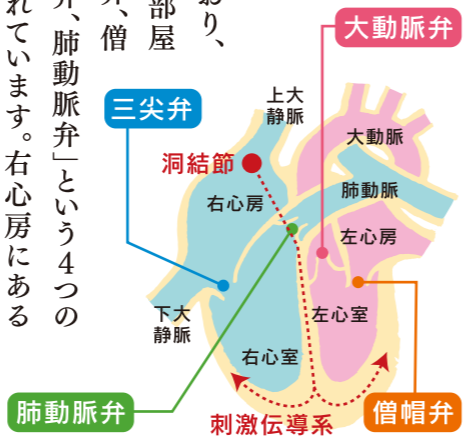
まだ認知度は低いですが、一度行くとその楽しさにはまってしまう「モルック」。日本でもじわじわと人気が拡大しているので、皆さんも気軽にやってみてはいかがでしょうか。

心臓超音波検査 (心エコー検査)のお勧め

我が国は著しい高齢化社会を迎え、循環器疾患、特に心不全の患者数が急増しています。近年、高齢者の死亡者数を見ていると、癌で亡くなる方よりも心不全で亡くなる方が多くなっています。また、心不全は多くの病気の終末像と言われており、心筋梗塞や弁膜症、心房細動、高血圧など循環器疾患はもちろんのこと、慢性腎臓病、糖尿病などでも心不全のリスクになります。そのため、できるだけ早い診断と治療が求められています。今回お勧めをする心臓超音波検査(心エコー検査)も、診断をする上でとても重要な検査となっております。

心エコー検査では、超音波を用いて体の表面から心臓の形や動きなどを見ていきます。心臓カテーター検査などとは異なり、気軽に受けることができます。検査でもあります。

血液を全身へ送り出すポンプの役割を果たしている心臓は、「右心房、右心室、左心房、左心室」という4つの部屋



に分かれており、それぞれの部屋は「大動脈弁、僧帽弁、三尖弁、肺動脈弁」という4つの弁で隔てられています。右心房にある洞結節から発生する興奮刺激が刺激伝導系を伝わり、心筋を収縮させることで体に血液が送り出されます。

心エコー検査では、心臓の大きさやポンプ機能の程度、心室の壁の厚さ、動いていない心筋の箇所がないか、弁が狭くなったりうまく閉じられずに逆流をしていないかなど、リアルタイムで画像を見ていきます。また、検査前の食事制限もなく、30分程度の短い時間で検査を受けることができます。

敬和国際医院は、一般内科、循環器内科、消化器内科、外科を専門としているクリニックですが、特に循環器内科は3名の専門医が診療にあたっています。病気の早期発見のためにも是非、敬和国際医院での心エコー検査をお勧めいたします。

よりよく生きるための人生会議

皆さんは、ご自身の「もしもの時」を想定して「望む」、もしくは「望まない」医療・ケアや生き方、生活の場などについてご家族と話し合っていますか。大きな病気やけがを患ったり、終末期には自分の意思が伝えられなくなることが多くあります。

厚生労働省は2018年11月30日を「人生会議の日」と名付け、誰にでも訪れる人生の最終段階をどう迎え、どう生きるのか、その際に受ける医療とケ



人生会議 もしバナゲームの様子

アについてあらかじめ家族と話し合い、医療者・介護者と情報を共有することの大切さを伝えてきました。ですが、5年経過した今でも「人生会議って何?」「どんな風に会議を開いたら良いの?」という多くの声をうかがいます。

当クリニックでは人生会議の普及や人生について考えるきっかけ作りとして、市民の方や医療・介護に従事する方に向けた「よりよく生きるための人生会議（人生会議って何?）」と題した講話や「もしバナゲーム」というゲームを用いて、自分が大切にしたい事や大切に想う人について考え、語ってもらおう出張ワークショップを行っています。参加いただいた方からは「自分にとって何が大切なのか、改めて考える機会となった。」「大事な準備だと気付いた。」などの声をいただいています。

人生会議とは、自分を知ることから始まります。自分が何を大切に生きているのか、信頼できる人は誰なのか、大切にしたいことを誰に知っていて欲しいのか、これを機に皆さんも人生会議について一度考えてみてはいかがでしょうか。

出張ワークショップご希望の方は是非、お気軽にご連絡ください。

連絡先: けいわ緩和ケアクリニック TEL.097-535-7935

窓口担当: 稲生野麦

敬和会管理栄養士の とっておき レシピ



エネルギー295kcal/塩分1.7g

【材料 2人分】

ピーマン 3個	プロセスチーズ 2個	酒 大さじ1
ゴーヤ 1/3本	豚ローススライス 3枚	サラダ油 大さじ1/2
人参 1/4本	塩コショウ 0.5g	

【作り方】

- 1 ピーマンはヘタを中へ押しこみ種を取る。
- 2 人参は皮を剥き、くし切りにしたのち、下ゆでしておく。ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、さらに縦半分に切っておく。チーズは3等分に切る。
- 3 豚肉に塩コショウを振り、縦半分に切っておく。
- 4 豚肉にチーズと人参を巻いたらピーマンに詰める。
- 5 ゴーヤは、種があった部分に人参とチーズを乗せ、豚肉で巻く。巻き目は下にする。
- 6 熱したフライパンに油をひき4.5で準備したものを乗せ、中火で2~3分焼く。さらに酒を加え蓋をして2~3分焼き、皿へ盛り付ける。(ピーマンは食べやすいよう半分に切る)

夏バテ防止に豚肉とビタミンたっぷりの夏野菜を使った献立を考えました。どちらも夏の疲れた体にお勧めの食材です。野菜は1日350gの摂取が望ましいとされています。夏野菜をたくさん食べて夏を乗り切りましょう。



管理栄養士
水田 早智さん

【豚肉】

豚肉には、疲労回復のビタミンと呼ばれるビタミンB1が他の肉よりも多く含まれています。夏バテ防止に摂りたい食材の一つです。

【ゴーヤ】

ゴーヤの苦み成分には胃腸の状態を整え食欲を促す効果があり、夏バテにお勧めの野菜です。また、加熱に強いビタミンCも豊富に含まれています。





鶴崎二十三夜祭の様子

この街・この人

大分市鶴崎地域の活性化のため、様々な活動をしている鶴崎商工青年部。今回は、会長である前田さんにお話を伺いました。

鶴崎商工青年部
会長 **前田 義満**さん

大分市向原沖にある(株)東開に所属。2013年に鶴崎商工青年部へ入部し、2023年より会長に就任。鶴崎商工青年部のYouTubeチャンネルや地域のイベントなど、様々な活動を通して地域活性化に尽力。



ON TIME 私の OFF TIME

頼れる地域のドクターの意外な一面!

ほんだ肝臓・
胃腸内科クリニック

院長 **本田浩一**先生



休日は菜園で

夏の日差しが燦々と降り注ぐ季節となり、待合室の植物の葉も濃くなってきました。月曜日から土曜日の診療を終え、休診日の日曜日は朝早く起きて菜園へと向かいます。菜園では旬のスナップエンドウを育てているのですが、畑で越冬したスナップエンドウは暖かくなると急速に蔓を伸ばしていき、白い花をいっぱい咲かせ、花が枯れた後には実が太り鞘が膨らみます。食べ方はシンブルに塩ゆでするだけですが、とれたての味は格別です。また、スナップエンドウ以外の野菜で昨年よくできたのはニンジンです。ニンジンの種は吹けば飛ぶような小さい種ですが、芽を出し(ここが一番難しい)茎や葉を伸ばしながら根を太ら

せていきます。昨年は大きなニンジンがたくさん採れたので、今年は少しレベルアップしてゴボウの種を植えてみました。ゴボウは地中深くに根を伸ばすため収穫にはかなりの体力を要するので、覚悟を決めての栽培となります。土起こしから収穫まで畑での仕事は筋肉の軽い張りを伴いますが、良い体力作りにもなります。収穫も野菜100%なのでとても健康的です。

更地から始まったこのクリニックも開院して1年が経ちました。はじめはニンジンのように小さな種からの出発でしたが、地域の方々のためにこれからも健康に気を付けながら頑張っていこうと思っています。

昭和46年に創立した鶴崎商工青年部ですが、創立当初から地域の商工業者青年層の育成と発展を図るとともに、地域に根付いたイベントの開催や交流、そして鶴崎地域の発展と活性化に励んで参りました。

—どのような活動を行っていますか—

大分市鶴崎地区を中心に支援活動やイベントを開催しています。地域の方と交流を深め、町おこしや地域の活性化に取り組み、部員全員が共通の目的意識を持って楽しく活動しています。

—今後の活動、目標—

まずは4年ぶりとなる「清正公二十三夜祭 歩行者天国」を2023年7月23日(日)に開催することです。

「清正公二十三夜祭」とは、法心寺を創建した加藤清正公の命日にちなんだ法要の行事です。鶴崎地区では夏の風物詩として定着しており、鶴崎商工青年部にとっても大事な行事の一つです。

コロナ禍で「清正公二十三夜祭 歩行者天国」の開催中止を余儀なくされていましたが、私たちに歴史の先輩方から引き継がれてきた国道197号線を歩行者天国にして「二十三夜祭」を行うという使命があります。

今回は、久しぶりの開催にあたり様々な課題も出てくるかと思いますが、部員たちが一丸となり



鶴崎商工青年部
大分市中鶴崎1丁目8-20
TEL 097-521-1131
営業時間 8:30~17:00 ※土日祝日を除く
[YouTubeチャンネル] 鶴崎商工青年部
[Instagram] @turusakisyoukoseinennbu

—鶴崎商工青年部から地域へのメッセージ—

これからも、各部員が試行錯誤をしながら様々なことを計画しチャレンジしていけたらと思っています。そして鶴崎地域の活性化のため、今後も鶴崎商工青年部一同励んで参ります。

り良い「清正公二十三夜祭」が開催できるように頑張ります。

それから、今年新たなイベント「いすーぐランプリ」も行う予定です。この「いすーぐランプリ」とは、商店街の道路に設置されたコースを事務椅子に乗って何周回れるかを競う競技で、2時間の間に3名の選手が交代し、コースを回っていきます。「いすーぐランプリ」は、これまで全国30か所で開催されてきましたが、大分での開催は初めてとなります。また、大分県初となるこのイベントを鶴崎地区で開催することで地域活性化を図るための新たな事業の一つにしたいと考えております。

社会医療法人敬和会



大分岡病院

大分岡病院 [検索](#)

〒870-0192 大分県大分市西鶴崎3-7-11
TEL.097-522-3131 FAX.097-503-6606
TEL.097-503-5033 (地域・患者総合支援センター)



大分
リハビリテーション病院

大分リハビリテーション病院 [検索](#)

〒870-0261 大分県大分市志村字谷ヶ迫765番地
TEL.097-503-5000 FAX.097-503-5888



介護老人保健施設
大分豊寿苑

大分豊寿苑 [検索](#)

〒870-0131 大分県大分市皆春1521番地の1
TEL.097-521-0110 FAX.097-521-1247



在宅支援クリニック
すばる

敬和会すばる [検索](#)

〒870-0147 大分県大分市小池原1021
TEL.097-551-1767 FAX.097-551-1722

けいわ
訪問看護ステーション

けいお訪問看護ステーション [検索](#)

TEL.097-547-7822 FAX.097-547-9080



けいわ緩和ケア
クリニック

けいお緩和ケアクリニック [検索](#)

〒870-0013 大分県大分市浜町東1組
TEL.097-535-7935 FAX.097-535-7936

敬和会 Topics

熱中症について学ぼう! 応急処置

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温の調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。体内の水分や塩分のバランスが崩れると、めまいや立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識障害、手足の運動障害、けいれんなどの様々な症状を引き起こします。また、屋外だけでなく、室内で発症することもあります。もしものときのために応急処置を覚えておきましょう。

応急処置

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・意識障害・手足の運動障害・けいれんなど

はい

呼びかけに答えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

呼びかけへの反応が悪い時は無理に水を飲ませてはいけません。

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ身体を冷やす

自力で水分を摂取できますか？

いいえ

救急車が到着するまでに 応急処置をする

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ身体を冷やしましょう。
※首、脇の下、脚の付け根に大きな血管があるため、集中的に冷やす

はい

水分・塩分を補給する

汗を大量にかいているときは、塩分や糖分の含まれたスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよい

症状は良くなりましたか？

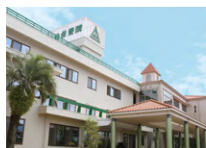
いいえ

医療機関を受診

状況を知っている人が付き添い、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休憩をとりましょう



佐伯保養院

佐伯保養院 [検索](#)

〒876-0814 大分県佐伯市東町27番12号
TEL.0972-22-1461 FAX.0972-22-3063



敬和国际医院

敬和国际医院 [検索](#)

〒108-0072 東京都港区白金1丁目25-27 布施ビル2階
TEL.03-6432-5070 FAX.03-6432-5071