



医療法人方佑会 植木病院
2025年5月1日発行

植木病院からのお知らせ

堺市乳がん検診 検診受診のご案内

堺市では、これまで視触診とマンモグラフィ撮影を併用した乳がん検診を実施してきましたが、2025年度より視触診を廃止し、マンモグラフィ単独検診に移行します。これに伴い、当院では4月より乳がん検診のマンモグラフィ撮影を事前予約制に変更いたします。受診者の皆さまにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

対象者

年齢が 40 歳以上の偶数年齢の市民（女性）のみ
【偶数年齢ごとに 1 回受診することができます】

※偶数年齢時に受診できなかった方で、次の奇数年齢時に受診される場合は、事前に保健センターにお申し出の上、受診票をお受け取りください。

自己負担金

2025 年度無料

検査内容

問診
マンモグラフィ / 乳房 X 線検査

■ 参考

堺市けんしん総合サイト／乳がん検診
<https://www.sakai-kenshin.jp/cancer/breast/>



もしかして 熱中症かなと 思ったら…

「私は大丈夫…」じゃないからね。
看護部監修

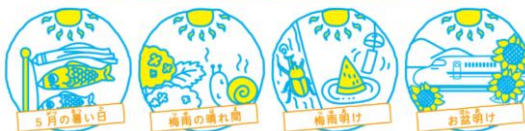
熱中症について学ぼう

【熱中症とは？】

熱中症は、炎天下の中、強い日差しを受けて体温が上がると、体温を調節する機能が乱れ、脱水症状や身体の中に熱がこもってしまう状態になる病気です。日射病や熱射病などといわれるものの総称で、重症化すると命を落としてしまう危険な状態になります。

熱中症は真夏の暑い時期だけでなく、これからやってくる梅雨の時期の合間に突然気温が上がった時など、身体がまだ暑さに慣れていない時期にもかかりやすく、また、家の中でも室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。ただ、熱中症は正しい知識と予防方法を知っていれば誰でも防ぐことができる病気です。

熱中症に特に注意が必要な時期



【熱中症の症状】

重症度Ⅰ度 現場での応急処置で対応できる軽症	
症状 1	めまいや顔のほてり
症状 2	筋肉痛や筋肉のけいれん
重症度Ⅱ度 病院への搬送を必要とする中等症	
症状 3	体のだるさや吐き気
重症度Ⅲ度 入院して集中治療の必要性のある重症	
症状 4	体温が高い、皮膚の異常
症状 5	呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
症状 6	水分補給ができない
その他の症状	
症状 7	汗のかきかたがおかしい

症状が軽いと大量の汗が出てきたり、めまいや顔のほてり、立ちくらみ、手や足のしびれ、「こむら返り」といわれる手足の筋肉がつるなどのけいれんや筋肉痛などの症状が起こります。このような症状が見られたら、すぐに水分や塩分を補給するようにしてください。

また、身体のだるさや吐き気・嘔吐、頭痛などを伴う場合、体温が高くて皮膚を触ると熱い、皮膚が赤く乾いているなどの場合も熱中症の症状になります。

さらに重症化すると、意識がなくなったり、水が飲めなくなったりします。

呼びかけても反応しない、体がガクガクとひきつけを起こしたり、まっすぐ歩くことができない、自分で水分を補給することができないなどの症状が見られた場合は大変危険な状態です。すぐに救急車を呼ぶなどして医療機関で受診してください。

■ 参考

日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト
熱中症について学ぼう <https://www.netsuzero.jp/>



【熱中症の予防対策】

熱中症を予防するためには、夏の暑さに負けない体づくりと日々の生活の中での暑さに対する工夫が必要です。

夏の暑さが本格化する前から、日常的に適度な運動を行い、十分な睡眠と食事で体調を整え、暑さに負けない体づくりを心がけてください。エアコンや扇風機を上手に使うことで室内の温度を快適に保ったり、着ている衣服を工夫し、日よけで直射日光を避けることで熱中症を予防することができます。また、熱中症の危険度を常に意識しておくことも必要です。「熱中症警戒アラート」が出ている日はできるだけ外出しないようにしましょう。



「水分」をこまめに摂ろう

のどが渇く前に、こまめに水分を摂るようにしてください。
屋内外問わず、水分を手元に置いておくなど、常に水分補給ができるようにしておくことが大切です。
外出する時は、いつでも水分補給できるように水筒を持っていくとよいでしょう。



「塩分」をほどよく取ろう

汗をかくと水分といっしょに血液中に最も多く含まれるナトリウム（塩分）が失われます。
大量に汗をかけた時などは、水分だけでなく、塩分も補給するようにしましょう。



「睡眠環境」を快適に保とう

寝ている間の熱中症を予防するために、寝る時も我慢せず、エアコンや扇風機を使用して快適な睡眠環境を整えてください。
また、寝不足や体が疲れている時は熱中症にかかりやすくなります。
ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防することができます。



「丈夫な体」を作ろう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりを心がけてください。
バランスの良い食事と十分な睡眠で体調を整え、熱中症にかかりにくい丈夫な体をつくるのが大切です。また、まだ暑さに身体が慣れていない梅雨明けの時期などで急に気温が上昇し、暑い日が連日続くようになると、身体が暑さに順応できず、熱中症にかかってしまうことがあります。日頃から暑さに身体を慣らしておくためにも、ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身に付けることも大事な予防法のひとつになります。



「気温と湿度」をいつも気にしよう

今いる環境や場所の気温や湿度をいつも気にしておいてください。危険な暑さを知らせる「熱中症警戒アラート」をチェックし、暑い時は屋外での運動などを控え、無理をしないことが大切です。
屋内の場合は、日差しを遮って風通しを良くしたりして、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。



「室内」を涼しくしよう

熱中症は屋外だけではなく、エアコンなどを使用していない蒸し暑い場所でも起こります。家にいる時も、エアコンや扇風機を使って、室内の温度を適度に下げ、快適に過ごせるようにしておきます。
決して暑さを我慢してはいけません。



「衣服」を工夫しよう

できるだけ風通しの良い綿や麻などの素材でできた涼しい服装で過ごすようにしてください。下着は吸収性や速乾性にすぐれた素材を選ぶと、効率良く熱を外に逃し、体温を下げることができます。
衣服を工夫して暑さを調整しましょう。



「日差し」を避けよう

暑い日や時間帯などは決して無理をしないことです。外出する時は、帽子をかぶったり、日傘をさしたりして、日差しを避けるようにし、歩く時なるべく日陰を通り、日陰のある場所で活動するようにします。車で出かける時は、エアコンが効いていない車内は熱がこもりやすく、車内が高温になり大変危険な状態になるので注意が必要です。また、家の中ではブラインドやすだれで直射日光を遮るだけでも暑さを避けることができます。



「冷却グッズ」を身に付けよう

保冷剤、氷、冷たいタオル、また冷却シートなどのグッズを使用して身体を冷やすことも重要です。
首元や脇の下、足の付け根などを冷やすと効率良く身体を冷やすことができます。

【もしかして、熱中症かなと思った時は…／応急処置】

**もし熱中症かなと思ったら
きは**

- ☒ すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ☒ 涼しい場所へ移動しましょう
- ☒ 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- ☒ 塩分や水分を補給しましょう
(おう吐の症状が出ていたり意識がない場合は、むりやり水分を飲ませることはやめましょう)

熱中症かなと思った時、また、まわりの方で、熱中症が疑われる場合は、風通しの良い日陰や冷房が効いた室内などの涼しい場所へ移動し、衣類を脱がせて体内の熱を外に出すようにします。うちわであおいだり、扇風機などを使用したり、冷たいタオルや氷のう、自動販売機で購入したの冷たいペットボトルなどで冷やしてください。また、冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給します。
これらの応急処置を施しても症状が改善しない場合や、意識がない、呼びかけに対しての返事がおかしいといった場合は、直ちに救急車を呼んで医療機関を受診してください。

熱中症は症状が重くなると命の危険を伴います。熱中症についての正しい知識を学ぶことで予防したり、重症化を防ぐことができます。

熱中症の症状が出たときには、適切な対応ができるようにしておきましょう。