

寺岡記念病院 理念

トータル&シームレスケア

全人的で切れ目のない医療提供の推進



社会医療法人社団陽正会
寺岡記念病院



〒729-3103
広島県福山市新市町新市37番地
TEL 0847-52-3140(代)
Email / info@teraoka-hosp.jp
<https://www.teraoka-hosp.jp>

寺岡記念病院



公式 instagram

@teraoka_hosp



@TERAOKA_HOSP

メディカル・クォーターリー

MEDICAL QUARTERLY

寺岡記念病院

84
2025.08

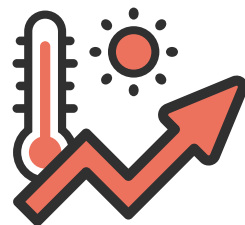
特集

熱い夏、
命をまもる
知恵と力

●熱中症・脳卒中・首のケガ…
“その時”に備える夏の医療知識

●けんか神輿を医療で支える
— 寺岡記念病院 救護班の舞台裏

祇園祭・けんか神輿



アラート発令時、どう動く？ 熱中症への正しい対応法



寺岡記念病院
第二内科部長
内科医 松本 寛

近年、気候変動等の影響により、国内の熱中症による救急搬送人員は毎年数万人を超えています。熱中症は予防が大切です。理解を深めて暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症とは

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。(厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト)

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。(全日本病院協会 熱中症について)

暑さ指数(WBGT)について

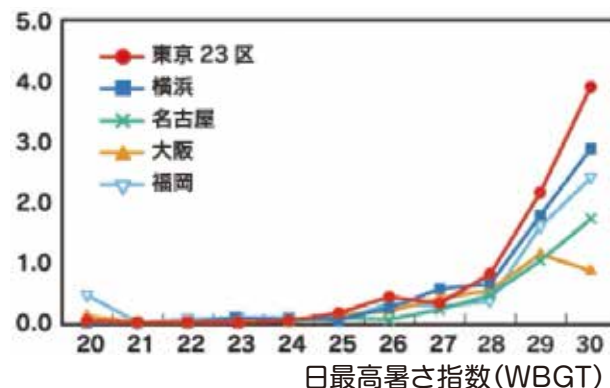
暑さ指数(WBGT:Wet Bulb Globe Temperature湿球黒球温度)は、気温、湿度、日射量などをもとに算出する熱中症予防の指標です。

全国約840地点で暑さ指数(WBGT)を算出しています。

左図のグラフは、平成17年の主要都市の救急搬送データを基に、日最高暑さ指数(WBGT)と熱中症患者発生率の関係を示したものです。

暑さ指数(WBGT)が、28(厳重警戒)を超えると、熱中症患者が著しく増加します。

熱中症患者発生率(／日／100万人)



(環境省 熱中症予防情報サイト)

暑さ指数(WBGT)の活用について

危険	31 以上	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
厳重警戒	28 以上 31 未満	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
警戒	25 以上 28 未満	運動や激しい作業時は、定期的に充分に休息を取る
注意	25 未満	危険性は少ないが、激しい運動や重労働で危険性がある

(環境省
熱中症予防情報サイト)

熱中症警戒アラートについて

熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として、令和3年から、全国を58に分けた府県予報区等を単位として、気象庁と環境省が共同で発表しています。

府県予報区等の暑さ指数情報提供地点のいずれかにおいて、日最高暑さ指数(WBGT)が33以上と予測される場合に、前日の午後5時及び当日の午前5時に発表されます。

熱中症特別警戒アラートについて

令和5年の気候変動適応法の改正により、より深刻な健康被害が発生しうる場合、新たに熱中症特別警戒アラートが発表されることになりました。熱中症特別警戒アラートは、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35以上と予測される場合に、環境省から、前日の午後2時に発表されます。(環境省 報道発表 令和7年度熱中症特別警戒アラート及び熱中症警戒アラートの運用)

熱中症の予防について

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

屋内では

- エアコン等で温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認
- 暑さ指数(WBGT)を参考に

屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

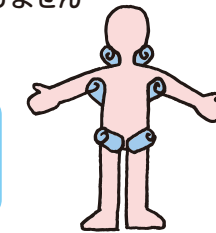
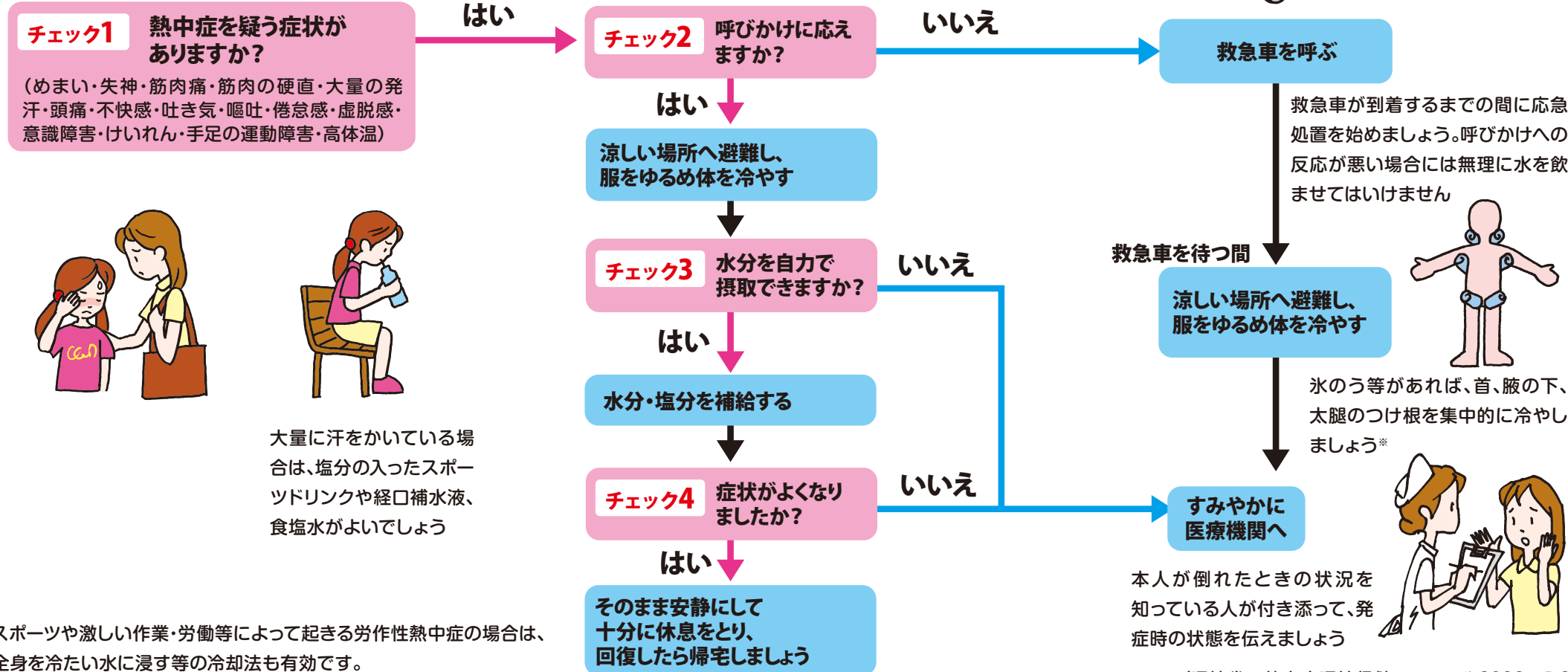
- 通気性のよい、吸湿性・即乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
こまめに水分を補給する
- 室内でも、屋外でも、のどの乾きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

- 熱中症患者のおよそ半分は65歳以上の高齢者です
- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能が低下しています
- 子ども、障害のある方も注意が必要です

(厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト)

熱中症の応急処置について

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。



追記

福山市の特別地域気象観測所について

広島県内の気象観測所は18カ所あります。
広島市中区上八丁堀には広島地方気象台があります。(広島城の東側)
府中市は府中市土生町に、福山市は福山市松永町にあります。(市立松永中学校の北側)
福山市は、呉市とともに、県内2カ所ある特別地域気象観測所で、7つの観測を行っています。



右は、②の温度計・湿度計の実物写真です
(図に合わせるため左右反転)



けんか神輿を医療で支える、 寺岡記念病院救護班の舞台裏

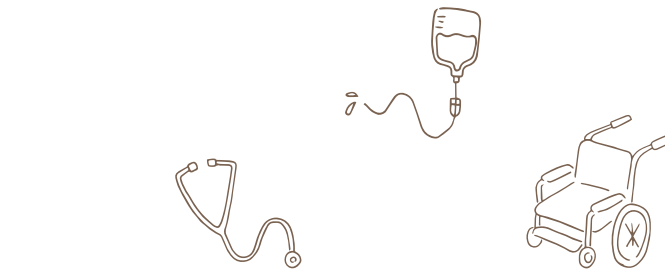
副看護部長
山田 隆恵

寺岡記念病院のすぐ近くにけんか神輿で有名な素戔鳴神社があります。
創建は平安時代初期の806年、藤原鎌足の孫である藤原広嗣が、疫病退散を
祈願して創建したとされています。

日本全国で『祇園祭』は行われていますが、その発祥がこの福山市新市町に
ある素戔鳴神社の祇園祭と言われれば驚きです。素戔鳴神社の『素戔鳴』は神話
に登場する『スサノオノミコト』です。ヤマタノオロチを退治したことで有名です。

そして、「祇園祭」で有名な事といえば、やはり「けんか神輿」です。お神輿
をみんなで担ぐ意味には諸説ありますが、よく言われているのは「神社の中から
神様が出てきて、大きな力で穢れや災いを清めてくれるから」だそうです。掛け声
を上げながらお神輿を激しく上下させ神輿をぶつけ合うことは、神様の力を高
めるとともに、土地の豊作や大漁を願うためとも言われています。

2023年には「魂のぶつかり合い 新市・けんか神輿に密着」として、RCCテレビ
でも放送されました。



激しく神輿をぶつけあうため、頸椎損傷、気胸、骨折、
脱水、脳振盪などの負傷者が出ることもあり、約20年
前から寺岡記念病院では依頼を受け、毎年救護班と
して看護師2名を派遣しています。

今年も7月20日に行われ、当日は院内での受け入れ
体制も強化し、縫合セットの準備も整え、万全の体制
で臨みました。



現地では、看護師が応急処置を行い、場合によっては
救急車の要請や病院への案内を行います。緊迫した場
面でも迅速で冷静な対応が求められますが、けがをし
た方に寄り添い、励ましの声をかけながら処置を行う
姿は、まさに地域医療の最前線です。

参加した看護師からは「祭りの熱気の中でも、冷静に
対応する力が求められる。地域の方との距離が近いこの
活動にやりがいを感じている」という声も聞かれました。

今年も「神輿と神輿」のぶつかり合いが繰り広げられ、
当日は5名の方の救護活動を行いました。

今後も、地域の伝統行事を支える一員として、寺岡記
念病院は地域住民の健康と安心を守ってまいります。





首のケガ、「ちょっと様子を見よう」が命取りになることも



寺岡記念病院 脳神経外科
医師 濱崎 空

脳神経外科の濱崎です。

今回は、首に関するケガ「**頸髄損傷(けいずいそんしょう)**」について、ぜひ皆さまに知っていただきたいと思います。

けんか神輿と、首の大ケガの関係

新市町といえば、毎年夏に開催される「けんか神輿」。神輿同士のぶつかり合いは、本当に圧巻です。でも、そんな活気ある場面で実は怖いのが「**首のケガ**」です。神輿の衝突や、肩車からの落下、ちょっとした転倒でも、首に強い衝撃が加わると、中の神経(頸髄)が傷ついてしまうことがあります。

頸髄損傷とは？

「**頸髄(けいずい)**」とは、首の骨(頸椎)の中を**通っている太い神経の束のこと**です。ここが損傷を受けると、全身に深刻な影響が及ぶことがあります。たとえば…

- 手や足がしびれる・動かない
- 呼吸が苦しくなる
- おしっこが出にくい・感覚がなくなる

といった症状が現れることがあります。

そしてもう一つ、見逃されやすいのが**後頸部痛(こうけいぶつう)**、つまり首の後ろの痛みです。

- 後頭部から首にかけてズキズキ痛む
- 動かすと痛みが強くなる
- 安静にしても違和感や不快感が続く

このような痛みがある場合、単なる筋肉痛ではなく、骨や靱帯、さらには頸髄自体に障害が起きている可能性もあるため、注意が必要です。

特に、転倒や衝突の直後に痛みが出たときは、「**そのうち治るだろう**」と軽視せず、**早めの診察・検査が非常に重要です**。

検査と治療

病院では、まず症状や受傷の経緯を詳しくお聞きします。そのうえで、以下のような検査を行います。

- X線(レントゲン)検査:骨折がないかを確認します
- CT検査:骨の微細な損傷を詳しく評価できます
- MRI検査:頸髄や神経の損傷、内出血などを確認できます

※この後のページでMRI検査について詳しくお伝えいたします。

診断に応じて、以下のような治療を行います。

- 軽度であれば、安静や頸椎カラーによる固定
- 神経の腫れや痛みに対する薬物治療
- 重症の場合は、整形外科や脳神経外科による手術が必要になることもあります

こんなときは迷わず病院へ！

- 転んで首を強く打った
 - 肩車や高いところから落ちた
 - 打ったあとに手足がしびれる
 - 体に力が入らない、変な感じがする
 - 首の後ろがズキズキ痛む、または動かせない
- ひとつでも思い当たることがあれば、すぐに病院を受診してください。「**ちょっと様子を見よう**」が、後悔につながることもあります。

予防もできます！

大切なのは「**無理をしない・支え合う・備える**」ことです。

- 飲酒後の行動や無理な動きは避ける
- ご高齢の方は、家の中での転倒にも注意
- 自転車ではヘルメットを着用
- ご家族や周囲の方にも、「首の大事さ」をぜひ伝えてあげてください

最後に

地域の元気を支えるのは、まず一人ひとりの健康です。神輿も、祭りも、日常も安全に楽しむことが、これからの新市町をつくっていくと信じています。

私たち医療スタッフは、皆さんの「ちょっと気になる」「これ大丈夫かな？」の声に、いつでも耳を傾けています。どうぞ、お気軽にご相談ください。

MRI検査のご案内

放射線室より、
安心して検査を受けていただくために

寺岡記念病院 放射線室
放射線技師 開本 義哉

1. MRIとは

MRIとは磁気共鳴画像撮影法のこと、正式には「Magnetic (磁気) Resonance (共鳴) Imaging (画像)」といいます。

大きなトンネル型の装置に強力な磁場を発生させて、ある周波数の電波を照射すると、体の中の水素原子が移動します。一定時間経ってから照射を止めると、体内の水や脂肪など、電波によって移動していた組織が元の位置に戻ろうとします。この時の、細胞組織の動きを画像として取得し、その画像から異常を発見するのがMRI検査です。脳梗塞や腫瘍・関節・血管など幅広い疾患の診断に役立ちます。

2. 撮影時の注意事項とお願い

MRI室には常に強い磁場が発生しているため、下記の物品は絶対に持ち込みできません。
更衣室で外していただきます。

区分	具体例	理由
金属を含む貴重品・装飾品	時計・眼鏡・ネックレス・ピアス・ヘアピン・鍵 などなど	画像乱れ・飛来事故の危険
精密機器	スマートフォン・補聴器・ICレコーダーなど	故障の危険
磁気ストライプ/ICカード	キャッシュカード・診察券・定期券・駐車券など	データ消失
発熱・発火の恐れがある貼付剤	ニトロダーム® TTS・ニコチネル® TTS・ノルスパン® テープ・湿布・カイロ など	火傷のおそれ
化粧・ネイル・毛髪化粧	ラメ入りアイシャドウ・マスカラ、マグネットネイル、増毛パウダー等	金属成分による熱傷・画像乱れ
衣類の金属	ファスナー・ボタン・ワイヤー入り下着、ヒートテック® など吸湿発熱素材	火傷・画像乱れ
マスク	鼻当てに金属が入った不織布マスク	画像乱れ

※検査着をご用意しております。必要に応じてお着替えをお願いすることがあります。



3. 検査が受けられない、または事前にご相談いただきたい方

- ペースメーカー・深部刺激装置・人工内耳など金属/電子医療機器を体内に装着している方
※当院ではMRI対応ペースメーカーも含め撮影を行っておりません。
- 脳動脈瘤クリッピング、古い人工心臓弁、IVCフィルタ、塞栓コイルなど金属が体内にある方
- 骨折治療で金属プレート・スクリュー等を挿入している方
- 妊娠中または妊娠の可能性がある方
- 閉所恐怖症や大きな音が苦手な方
- 金属片が飛散する作業に従事され、体内に金属が入っている可能性がある方

上記に該当する場合は、予約時または検査前に必ず主治医・放射線室スタッフへご申告ください。

4. よくあるご質問

- Q** 検査は痛いですか？

A 痛みはありませんが、狭い筒状の装置に20～30分ほど横になります。
- Q** 食事制限はありますか？

A 通常は制限ありませんが、造影MRIの場合は絶食をお願いすることがあります。
- Q** 検査音は大きいですか？

A 工事現場のような大きな音がします。耳栓またはヘッドフォンをお渡しします。

皆さまの安全と安心を第一に考え、検査がスムーズに行えるよう努めるとともに、正確な撮影ができるよう放射線室では心がけております。

ご不明な点やご不安なことがございましたら、遠慮なく放射線室受付または医師・技師にお声かけください。



「脳卒中と運転、そして人生の選択」 ～救急から在宅まで、 命と生活を守るために～



2025年6月6日、府中市保健福祉総合センター リ・フレで開催された第13回「市民のための救急医療講演会」にて講演してきました。

参加された方だけでなく、メディカルクォーターをご覧になられている方にも、**脳卒中**という病気についての理解を深めていただくとともに、病氣と向き合いながらどのように生活の質を保ち、自らの人生を選んでいくかを皆さまと一緒に考えたいと思います。

地域と医療の背景

まず、当院が所在する広島県福山市北部、府中市、神石高原町といった地域は、全国平均を上回る高齢化率を示しています。特に神石高原町では、**住民**



寺岡記念病院
脳神経外科 リハビリテーションセンター長
脳神経外科医長 小池 司

の過半数が65歳以上という状況です。こうした中、私たちの生活を支えているのが「自動車」です。山間部が多く、公共交通機関が乏しいこの地域において、移動手段の確保は重要な課題です。

寺岡記念病院では、「トータル&シームレスケア」を理念に掲げ、外来と救急、急性期医療、リハビリテーション、療養、在宅医療までを一貫して切れ目なく提供しています。

脳卒中とは何か

「**脳卒中**」とは、文字通り「脳に突然(卒)、当(中)たる」病です。ある日、何の前触れもなく脳に障害が現れ、身体や意識に異常が生じます。大きく分け

て、「**脳梗塞**」「**脳出血**」「**くも膜下出血**」の三つの種類があります。

1つ目は脳梗塞です。脳の血管が詰まることで発症します。細い血管が詰まる「**ラクナ梗塞**」、太い血管にできた動脈硬化の塊が詰まる「**アテローム血栓性**」、そして心房細動などによって心臓から飛んだ血の塊が脳に詰まる「**心原性脳塞栓**」があります。どのタイプでも、**時間との勝負**であり、早期の治療が後遺症の軽減や回復の鍵となります。血栓を溶かすtPA療法は発症から4.5時間以内、血栓をカテーテルで除去する治療は8時間以内が目安です。

2つ目の脳出血は、脳内の細い血管が破れて出血するものです。**出血した場**



所や量によって、意識障害や麻痺などの症状が異なります。必要に応じて開頭や内視鏡による手術が検討されます。

3つ目の「くも膜下出血」は、脳の動脈にできた「こぶ」(動脈瘤)が破裂することで起こります。特徴的なのは、**突然バットで殴られたような激しい頭痛**です。致死率も高く、社会復帰できるのはおよそ**3人に1人**とされています。開頭手術や血管内治療(コイル塞栓術)が行われ、早期の対応とその後の脳血管攣縮や水頭症への対策が重要です。

脳卒中の予防とリスク管理

発症を予防するには、**危険因子への対処が重要です**。高血圧、喫煙、糖尿病、心房細動、脂質異常症、肥満、過度の飲酒、高齢といった因子が重なるほど**発症リスクは高まります**。例えば、血圧が160/95 mmHgを超えると、脳卒中の年間発症率は**5.8%**にも上り、全体の6割以上に関与していると言われています。**健康診断や脳ドックなどを積極的に受けることで、これらのリスクを可視化し、生活習慣の改善や必要な治療を早期に行うことができます**。2021年の脳卒中ガイドラインでは、目標血圧を125/75 mmHgとすることが推奨されています。ぜひかかりつけの先生とご自身の普段の血圧とを鑑みて目標設定を行ってみてください。

脳卒中と運転

自動車運転には、身体機能や操作能力に加え、**高次脳機能**(注意力、判断力、記憶力など)が求められます。脳卒中や認知症がある場合には、これらの能力が損なわれることがあり、**事故のリスクが高まります**。

運転再開にあたっては、医療機関での評価(運転シミュレーター、実車評価、高次脳機能検査など)を基に、公安委員会が免許の継続の可否を判断します。場合によっては、条件付き運転や免許返納の選択肢もあります。自主返納をされた方には、運転経歴証明書の発行や、移動支援サービスの利用といった支援が用意されています。

認知機能の低下も脳卒中に準じて、高次脳機能の衰えなどによる交通事故につながる危険をはらんでいるため、**認知症が疑われる場合はぜひご相談して下さい**。

リビングウィルという選択

「**リビングウィル**(事前指示書)」とは、病氣や事故などで意思を伝えられなくなった場合に備えて、自分がどのような医療を望むか・望まないかをあらかじめ記録しておくものです。

例えば、**心肺停止や、昏睡状態が続いたときに延命治療を希望するか、人工呼吸器や経管栄養を導入するか**といった選択があります。重要なのは、書

面にすることだけでなく、**家族としっかり話しておくこと**です。元気なうちに思いを共有しておくことで、いざというときの後悔やトラブルを避けることができます。

退院後の生活とその後

脳卒中の回復過程では、退院後の生活をどう設計するかが大きな課題です。自宅での生活が困難な場合、介護老人保健施設(老健)、特別養護老人ホーム(特養)、有料老人ホーム、療養型病院など、それぞれの状態に応じた選択肢があります。

当院では、**退院前カンファレンス**を実施し、本人とご家族と共に最善の退院先を検討しています。また、自宅退院後に通院が難しくなった場合には、**当院の訪問診療部門が支援いたします**。

おわりに

本日は、「脳卒中」という病氣の全体像と、それに伴う**運転、人生設計、そしてリビングウィル**という選択についてお話ししました。病氣と向き合いながらも、自らの人生を自分らしく生きるために、日頃の健康管理と「話し合い」が大切です。

私たち寺岡記念病院は、地域の皆さまの健康と生活を守るため、日々取り組んでおります。どうぞお気軽にご相談ください。

笑顔が咲く、ひととき。

スマイルプロジェクト

『ガーデンカフェ(認知症カフェ)』の取り組み

当グループでは、地域とつながるスマイルプロジェクトの一環として、「ガーデンカフェ(認知症カフェ)」を毎月開催しています。これは、認知症のある方やそのご家族、地域住民の皆さんが、気軽に集い、情報交換や交流ができる憩いの場です。

会場は、新市町の「ローカルコモンズしんいちガーデンテラス」。毎月第4土曜日の午後に、講師によるお話や、自由に語り合える座談会を行っており、ドリンクとスイーツ付きで、参加費は100円。認知症に関心があればどなたでも参加できます。



6月開催レポート

脳神経外科医が語る「アルツハイマー型認知症の基礎知識」

6月のガーデンカフェでは、当院脳神経外科の竹信医師による「認知症の講座」を開催しました。テーマは「アルツハイマー型認知症(AD)」についてです。

ADは認知症の約6割を占める代表的なタイプで、進行性の脳疾患です。その原因の一つとして、脳内にアミロイドβというたんぱく質が蓄積し、神経細胞が障害されることが知られています。最近では、病気のごく初期段階(軽度認知障害:MCI)のうちに早期診断・早期対応することの重要性が強調されています。

講座では、治療の選択肢として2023年に国内で承認された新薬「レカネマブ」の紹介もありました。この薬は病気の進行を緩やかにする可能性があり、早期の受診が鍵になることを参加者の皆さんにわかりやすく伝えていただきました。



つながりが、
安心につながる

参加された方からは「医師から直接話が聞けてよかった」「同じ悩みを持つ方と話せて心が軽くなった」といった声が寄せられています。ガーデンカフェは、知識を得るだけでなく、気持ちを共有できるあたたかな時間でもあります。

笑顔あふれるひとときをご一緒しませんか？

問い合わせ先

0847-52-3140 (在宅支援室：栗原、稲垣)

夏にぴったり！ スパイシーで食欲そそる タイ風ごはん

栄養管理室 丁野 更加

鶏ひき肉と野菜をスパイシーに炒めピリッとした味付けが特徴のガパオライスは、暑い季節にうれしいスタミナメニュー。野菜たっぷりのヘルシーな一皿です。



材料(2人分)

- 鶏ひき肉…………… 200 g
- 玉ねぎ…………… 1/2個(みじん切り)
- ピーマン…………… 1個(細切り)
- パプリカ(赤or黄)…………… 1/4個(細切り)
- にんにく…………… 1かけ(みじん切り)
- サラダ油…………… 小さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- オイスターソース…………… 大さじ1
- ナンプラー(醤油で代用可)… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- 唐辛子(輪切り又は一味)…… お好みの量
- 卵…………… 2個(目玉焼き用)

作り方

- ①フライパンに油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。
- ②ひき肉の色が変わったら、玉ねぎ・パプリカ・ピーマンを加えて炒める。
- ③全体に火が通ったら、醤油・オイスターソース・ナンプラー・砂糖を加えて味を調える。
- ④器にご飯を盛り、炒めた具をのせる。
お好みで目玉焼きをのせて完成。



Point

- ◎辛さを控えめにとすると、お子様や高齢の方でも安心して食べられます。
- ◎鶏ひき肉で低脂質、高たんぱく
- ◎ピリッとした味付けは暑さで落ちがちな食欲を刺激し、代謝もサポートしてくれます。

