



やわらぎ通信

第26号

発行／医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1
☎0984-44-1005(代表) FAX0984-44-3207



理事長あいさつ

【熱中症と脱水】



夏本番となり、連日の気温上昇により熱中症で救急搬送された患者数を伝えるニュースをよく見聞しますが、今回は、その「熱中」症の危険性とその予防について説明致します。

熱中症の主な原因は、汗による体内の水分・電解質の過剰な喪失と体温上昇にあり、併せて、自律神経の働きも乱れることで、体内の調節機能がうまく働かなくなるため、重大疾病を引き起こす可能性があることから、十分な注意が必要です。

熱中症状の前触れの兆候として「脱水症状」がありますが、体内の水分が不足した場合、口の中が乾燥したり、尿の色が濃くなり排尿の回数や量も減少します。特に、濃い黄褐色の尿が続く場合は注意が必要です。更に、血液の循環が悪くなることで、強い倦怠感や疲労感を感じます。暑さの中で活動したあとに「だるさ」が続く場合は、脱水の影響を疑って下さい。

脱水や熱中症を防ぐには、のどの渇きを感じる前に水分をとることが極めて大切です。のどの渇きについては、年齢を重ねると水分不足に気づきにくくなるため、特に、高齢の方は、時間を決めて水分を取るように習慣付けるといいと思います。

しかし、水だけをとり続けると電解質の濃度が下がるので、塩分を含む飲料や経口補水液を活用することがよいでしょう。また、水分は食事からも摂取できるので、夏場は、きゅうり、トマト、すいかなどの水分量が多い食材を食することで効率よく水分と栄養を補いましょう。

次に、脱水の兆候に気づいた場合は、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、体を冷やしたり、塩分を含む水分を少量ずつ飲むようにして下さい。この際、吐き気や嘔吐、意識がもうろうとしたり、筋肉のけいれんがあるような症状がある場合は、重症化の恐れがあるので、軽視せず、速やかに医療機関へ連絡してください。そのまま放置すると命に関わる可能性があります。

熱中症は、正しい水分・塩分補給と暑さへの備えを徹底することで予防が可能です。こまめな水分補給と熱中症アラートの発令の状況を確認しながら気温に応じた無理のない行動を心掛けましょう。併せて、熱中症搬送者の4割は、住居内で起こっています。室内だからと油断せず、エアコン等を適切に使うことも大切です。

猛暑が続きます。体調に異変を感じたときは、早めに休息をとり、ちょっとした意識と行動が自分や大切な人を守る力になります。今、できる対策を少しずつ取り入れて、この酷暑の季節を安全に乗り切りましょう。





九州管区警察局長からの感謝状贈呈

押川院長は、永年、警察業務に貢献したとして、この度、九州管区警察局長から感謝状が贈呈されました。令和8年7月7日、宮崎県警本部においてその伝達式が行なわれ、宮崎県警の高井本部長から感謝状を手渡されました。

押川院長は、2015年から小林警察署の産業医として、同署の職場環境や労働安全衛生の向上に取り組むほか、被留置者の健康診断も担任した功績が評価されたものです。押川病院は、引き続き、地元の関係機関と連携しつつ、地域医療の充実・発展に寄与していきます。



感謝状贈呈式（県警本部）



高井良浩 宮崎県警本部長との記念撮影

九州管区警察局長感謝状を受けた医師 押川達巳（おしかわたつみ）さん

2026.07.11 10:35



小林署の産業医として2015年から署員の健康相談や労働環境向上に取り組む、被留置者の健康診断なども担う。警察業務を長年支えてきた業績に、九州管区警察局長から感謝状を受けた。「地元の安全安心を守る警察の方々を支えたい」と思い続けてきた。大変な賞を頂き、光栄の至りと、柔らかな表情で喜びを語る。

小林市野尻町出身。開業医の父の背中を見て育ち、幼いころから「いつか自分も」と同じ道を志した。福岡大医学部を卒業後、宮崎医科大（現宮崎大医学部）第一内科学教室に入局。父の他界を機に、40年前に同町で押川病院を開院した。

そのころから警察医として死因の究明などの検案業務に携わっていた縁で産業医も打診され、二つ返事で引き受けた。いつ発生するか分からない事件・事故に対応し、不規則になりがちな警察勤務。「自分も急患対応などがあり大変さはよく分かる。みなさん弱音を吐かず頑張っている分、体は人一倍大事にしてほしい」と、丁寧な面談に心を砕く。

その姿勢は地域住民が多く訪れる病院の診察でも同じ。そこには「患者さんと共感できてこそ、寄り添った治療ができる」との信念がある。そして「生まれ育ったこの町の医療を、自分がしっかりと守っていく」とも。

たまの休日には、若いころによく見に行った「シャレード」や「パピヨン」などの映画音楽で癒やされる。刀の愛好家でもあり、じっくりと手入れする時間は「自分の心も浄化されていくような気分になれる」と笑う。同町に妻と2人暮らし。77歳。



宮崎日日新聞(デジタル記事)

当院からのお知らせ

【带状疱疹予防接種】

対象者：65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方

自己負担：◇生ワクチン：自己負担2,500円 接種回数1回
◇組換えワクチン：自己負担6,500円／1回、接種回数2回

実施期間：令和8年4月1日～令和9年3月末日まで

【高齢者肺炎球菌予防接種】

対象者：65歳の方（65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日まで）

自己負担：3,500円（生活保護世帯の方は無料）

【予防接種】

当院では、次の「予防接種」（無料）で実施しております。（下記以外の方は自己負担）

◇二種混合：11歳～13歳未満 ◇三種混合：生後2月～7歳6月に至るまで

◇五種混合：生後2月～7歳6月に至るまで

◇日本脳炎：1期 生後6月～7歳6月に至るまで

2期 9歳～13歳未満

◇MR混合：2期 5歳～7歳未満（年長児）

◇ヒトパピローマウイルス感染症 小学6年生～高校1年生

【長寿健診・特定健診・がん検診】も実施しております。

.....詳しくは、受付までお問合せ下さい。





“骨粗しょう症”予防におすすめのレシピ

*** 材料 (2人分) ***

ご飯……………300g
乾燥きくらげ ……5g
にんじん…………50g
大豆もやし…………100g
春菊……………40g
ごま油……………小さじ2

塩……………小さじ1/8
ブラックペッパー…少々
乾燥さくらえび ……4g
ピーナッツ ……8g
卵黄……………2個

＜肉そぼろ＞

豚ひき肉……………120g
ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
コチュジャン…小さじ1
砂糖……………小さじ1/2

*** 手順・作り方 ***

- 1 ＜肉そぼろ＞の材料をすべてフライパンに入れて中火にかけ、豚ひき肉に火が通るまで炒めます。
- 2 鍋に湯を沸かし、乾燥きくらげを入れ柔らかくなるまでゆでてザルにあげ、粗熱が取れたら千切りにします。
- 3 同じ湯で、千切りにしたにんじん、ひげを取った大豆もやし、5cmの長さに切った春菊を3分ほどゆでます。ザルにあげ、それぞれ軽く水気を絞ります。
- 4 どんぶりにご飯を盛り、1 2 3 をのせ、2 と 3 にはごま油、塩、ブラックペッパーをかけます。乾燥さくらえび、粗く砕いたピーナッツを全体にふりかけ、中央に卵黄をのせます。



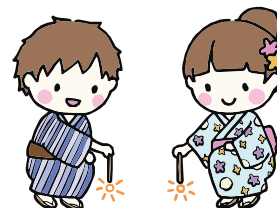
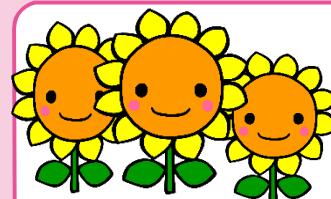
春菊ときくらげの
ピリ辛ビビンバ

*** ワンポイントアドバイス ***

春菊やにんじんには骨の形成を促す^{うなが}ビタミンKが、きくらげや卵黄にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれます。特にきくらげはビタミンDを豊富に含む食材です。今回は緑豆もやしではなく、カルシウム、マグネシウム、ビタミンKを比較的多くとれる大豆もやしを使用しました。また、トッピングには、カルシウムを含むさくらえびや、マグネシウムを含むピーナッツなどの種類類を使用しています。

栄養成分値 (1人分)

エネルギー 601kcal
カルシウム 131mg
ビタミンD 4.8μg
ビタミンK 88.1μg



いつも使っている言葉の語源や由来を探る！

あの言葉の意外な始まり

「『ナイス!』の語源は、実はネガティブな言葉だった」

スポーツ観戦や日常会話では、ほめ言葉としてよく使われている「ナイス (nice) 」。明るく前向きなイメージのある言葉ですが、実はもともとは、今とはかなり違う意味で使われていました。

「nice」の語源は、ラテン語の「nescius」という言葉で、もともとは「知らない・無知な」といった意味でした。そして、「おろかな・ばかげた・気まぐれな」など、どちらかといえばネガティブな意味で使われていた時期もあったそうです。そこから時代が進むにつれて、フランス語や英語圏で使われるようになると、「細かいことを気にする・慎重である」といった意味合いが加わり、やがて「繊細な・きちんとした・上品な」という良い印象に変化していきました。そして現在のように、「すてきな・見事な・いいね!」というポジティブなほめ言葉として広く使われています。普段何気なく使っている言葉にも、こんな意外な歴史が隠れていたんですね。





8月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	●	●	●	●	●	△
②	3	4	5	△	7	△
⑨	10	⑪	12	⑬	⑭	△
⑯	17	18	19	△	21	△
⑳	24/31	25	26	△	28	△

○休診 □午前休診 △午後休診

お盆の診療について、
ご案内致します。

8月13日(木) 休診
14日(金) 休診
8月15日(土) 午前診療



9月診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	●	1	2	△	4	△
⑥	7	8	9	△	11	△
⑬	14	15	16	△	18	△
⑳	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕
㉗	28	29	30	●	●	●

○休診 □午前休診 △午後休診



看護職員等、募集中 !!

当院では、一緒に働いてくださる職員を募集してます。

- ★ 正看護師・准看護師(病棟) 若干名
- ★ 看護補助者(病棟) 若干名(資格不要・勤務時間応談)
- ★ 介護施設職員 若干名(資格優遇・勤務時間応談)

《問い合わせ先》

0984-44-1005(代表) 担当:井上

【お知らせ】

押川病院の職場紹介(病棟・外来・リハ室等)及び介護施設の紹介(デイケア・グループホーム・有料老人ホーム等)記事は、次号から開始致します。

その違い、説明できますか? 同じように“実は違うもの”

暑い日が続く8月は、冷房や夏グルメ、レジャーなど、季節ならではの言葉を耳にする機会が増える時期です。今回は、“似ているけれど違う”夏によく使われる言葉を4つご紹介します!



遮光とUVカット

夏用カーテンや日傘などでよく見かける、これらの表示。「遮光」は太陽の光を遮って部屋を暗くしたり、まぶしさを抑えたりする機能を指します。一方で「UVカット」は紫外線を防ぐ機能です。目的に合わせて選ぶのがポイント!



ビアガーデンとビアホール

どちらもビールを楽しむ場所ですが、大きな違いは“屋外か屋内か”。「ビアガーデン」は屋上やテラスなど、開放感のある屋外で楽しむスタイル。一方で「ビアホール」は屋内にあるビール専門店を指します。その日の気分によって使い分けるのも楽しいですね。



ラムネとサイダー

どちらもシュワシュワした炭酸飲料ですが、実は中身ではなく容器に違いがあります。

ビー玉入りの瓶に入っているものが「ラムネ」、それ以外は「サイダー」と呼ばれています。味に大きな違いはないものの、ビー玉を押し込んで開けるあの音や感覚は夏らしさを感じますよね。



サスペンスとホラー

映画やドラマでよく聞く2つのジャンル。「サスペンス」は「この後どうなるの?」という緊張感や謎を楽しむもの。一方で「ホラー」は怖さや驚きでドキドキさせることが目的です。同じハラハラする作品でも、楽しみ方が少し違うのです。



暑い夏の日々も、身近な発見を楽しみながら、元気に過ごしていきましょう♪