

# SAKURA

2026 May Vol.63

“心筋梗塞・脳梗塞は一瞬に忍び寄る”

「喉の渇き」は  
命の渇き！

★女性と高齢者必見★

「骨粗しょう症と骨折」



春日井市民病院  
Kasugai Municipal Hospital



写真は、令和6年度の研修医が2年の研修を終えた修了式での一コマです。振り返れば2年前。不安と希望が入り混じった初々しい表情で病院の門を叩いた研修医の姿が、昨日のここのように思い出されます。時に悩み、時に励まし合いながら日々の研鑽を積み重ねてきた月日は、研修医を逞しく成長させました。今日、目の前に立つその顔つきは、自信と覚悟に満ちあふれた「一人の医師」へと、見事な変貌を遂げています。この研修を通じて深く心に刻んだのは、「恕（じょ）」の心だと思います。相手を思いやり、慈しむその精神は、これから歩む長い医師人生において、いかなる高度な技術よりも大切な「心の羅針盤」となるはずです。

これからも患者さんにとっての最良の医師を目指し、懸命に励む彼らにとって、地域の皆様からの励ましが何よりの糧となります。どうか、彼らの成長を私たちと一緒に、温かく見守っていただきたいと思います。よろしくお願い申し上げます。

# SAKURA

## 2026 May Vol.63

### Contents

- 02 残雪と生命のコントラスト、5月の燕岳（つばくろだけ）
- 03 「喉の渇き」は命の渇き！ “心筋梗塞・脳梗塞は一瞬に忍び寄る”  
監修：副院長兼循環器内科主任部長 小栗光俊      脳神経内科主任部長 山下史匡
- 05 泌尿器科外来が生まれ変わりました  
リハビリテーション科って、何する仕事
- 06 骨粗しょう症と骨折 ～春日井市民病院の挑戦と実績～      整形外科部長 平出隆将

# 残雪と生命のコントラスト、5月の燕岳（つばくろだけ）



## 北

アルプスの女王と呼ばれる美しい山、燕岳。登った方も多いと思います。写真は冬の厳しさがまだ残る5月の燕岳。一面を覆う残雪の世界の中にあります。厳しい冬を耐え抜いたハイマツの深い緑が、雪の白さをより一層際立たせ、燕岳の稜線は、まさに雪の女王が纏うドレスのようです。その雪深い稜線に建つ燕山荘（えんざんそう）。赤と茶色の山小屋の建物は、この白銀の世界における唯一の暖かさです。夕食が終わり、静寂に包まれ始めた山小屋の夜。ランプの灯りのなかで響き渡るオーナーのホルンは、登山者たちの心を優しく解きほぐしてくれます。

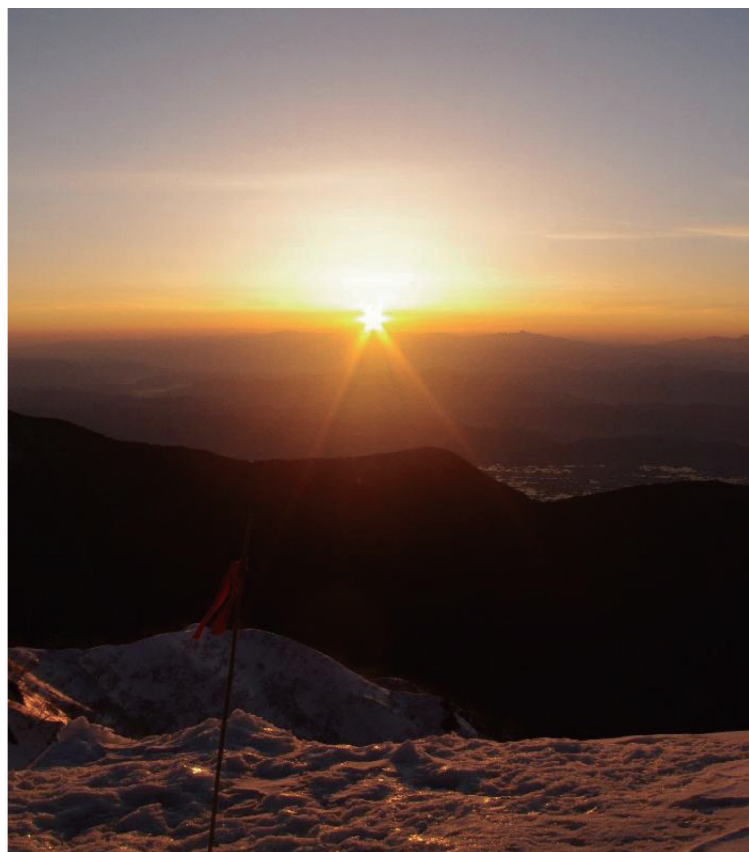
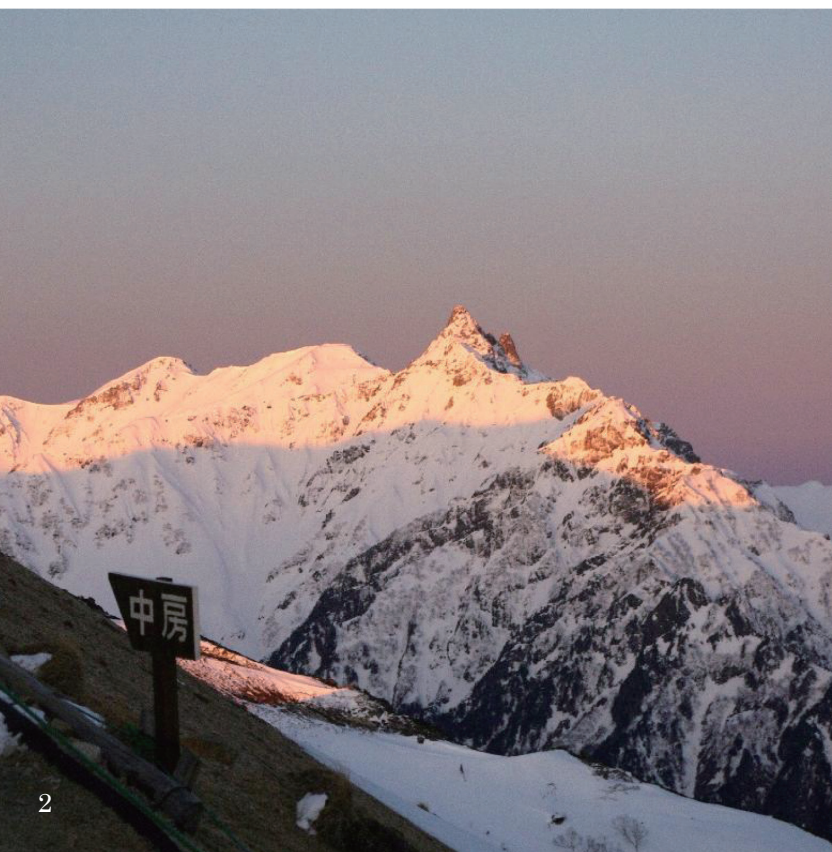
夜明け前、外気は氷点下まで下がり、燕山荘のテラスを覆う雪はカチカチに凍りついています。静寂を切り裂くような冷たい風に耐えながら、東の空を見つめます。やがて、雲海の彼方から、橙色と黄金色が混ざり合った、力強いご来光が差し込みました。夏よりも鋭く、澄んだその光は、凍てつく残雪の表面を、キラキラと輝かせます。その神々しい瞬間、身体の内まで凍えていた寒さは、自然への深い畏敬の念へと変わっていくのです。

そして、振り返れば、西の空に、朝日に焼かれた槍ヶ岳がその全貌を現します。残雪を抱いた槍の穂先は、まるで燃え盛る紅の剣のように、天空へと突き刺さっています。一面の白い雪原の中に、紅く輝く槍ヶ岳が聳え立つ姿は、圧巻の一言。雪の白さと、朝焼けの紅、そして空の青が織りなす圧倒的な色彩のコントラストは、この時期にしか見ることでできない、北アルプスの真骨頂です。

燕山荘から望む、白銀の女王（燕岳）と紅の剣（槍ヶ岳）。厳しい冬を経て、春へと向かう力強い生命力を感じるその絶景に、心からの感動を覚えずにはいられません。

「何度でも登ってみたい」燕岳はそう思わせる山です。

写真…病院職員の撮影



# 「喉の渇き」は命の渇き！

心筋梗塞・脳梗塞は一瞬に忍び寄る

少しずつ春の陽気が増え、柔らかな日差しが心地よい季節になりました。

これから梅雨のしっとりとした空気、そして眩しい夏へと季節は移り変わっていきます。こうした時期に気をつけたいのが、私たちの「体温調節」と「水分」の関係です。湿度が上がったり日差しが強くなったりすると、体は気づかないうちに水分を蓄えきれなくなり、脱水のサインを出し始めることがあります。

今回は、皆さんが毎日を健やかに、そして笑顔で過ごせるよう、脱水を防ぐためのちょっとしたコツと、水分不足が体に及ぼす影響についてお話しさせていただきます。

## 脱水が「命の危険」に直結する4つの理由

水分が足りなくなると、血液の量が減り血圧が下がります。その結果、体の中で次の「ダブル崩壊」が起こります。

① 熱がこもる（熱中症）  
汗をかいて体温を下げるができなくなり、体温が急上昇します。

② 心臓への過度な負担  
足りない血液を無理に全身へ送ろうとして、心臓が激しく打ち、シヨック状態に陥ることがあります。

③ 腎臓の働きが悪くなる

血液が腎臓に届かないと、尿を作って老廃物を出すことができず、毒素が体に溜まります。

④ 血液がドロドロになる

血液の9割は水分です。脱水で濃縮された血液は固まりやすく、血管を詰まらせる原因になります。

## 意外と知らない！脱水対策の「新常識」

知っているようで意外と盲点な、具体的な対策ポイントは6つです。

① 「のどが渇く前」に飲む

飲んだ水分が体に浸透するまでには約20分かかります。「のどが渇いた」と感じたときは、すでに体が悲鳴を上げているサインです。

② 室内でも油断は禁物

エアコンの効いた涼しい部屋でも、皮膚や息から水分は失われ続けています。

③ 「水だけ」では逆効果？

水だけを大量に飲むと、血液中の塩分（電解質）が薄まり体は濃度を保とうとして余計に尿を出してしまいます。適度な塩分や電解質も一緒に摂りましょう。



④ 寝る前・起きた後の1杯を習慣に

寝ている間にコップ1杯分の汗をかきます。就寝前と起床後の水分補給は、血液をサラサラに保つために不可欠です。

⑤ ビールは水分補給にならない

アルコールには強い利尿作用があります。飲んだ量以上の水分が体から出ていってしまったため、お酒を飲むときは同量の水も一緒に飲みましょう。

⑥ 持病がある方はまず相談

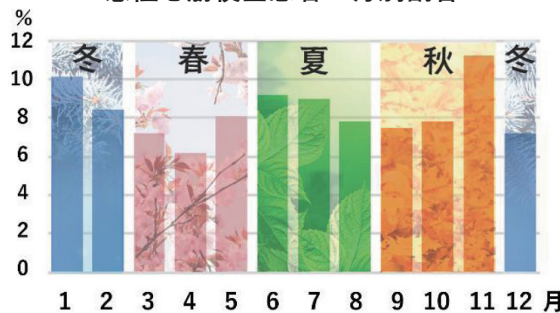
薬によっては脱水を起こしやすいものもあります。※ 水分や塩分の摂取制限がある方は、必ず主治医の指示に従ってください。



## 「脱水」が招く心筋梗塞！

「心筋梗塞＝冬の病気」というイメージが強いかもしれませんが、実は暑い夏も要注意です。実際に、当院のデータでも、冬だけでなく夏に発症する患者さんが多い傾向にあります。その大きな原因の一つが、夏場の「脱水」です。

平成31年～令和6年に当院へ入院した急性心筋梗塞患者の月別割合



## なぜ「脱水」で心筋梗塞になるの？

仕組みはとてもシンプルですが、恐ろしいものです。

① 汗をかく  
体から水分が失われる。

② 血液が濃くなる

水分が減り、血液が「ドロドロ」の状態になる。

③ 血栓（血の塊）ができる

流れが悪くなった血液が固まりやすくなる。

④ 血管が詰まる

心臓に酸素を送る血管が詰まり、心筋梗塞を引き起こす。

※ 特に注意が必要な方 高血圧、糖尿病、コレステロール値が高い方は、もともと血管の老化（動脈硬化）が進みやすいため、脱水の影響をより強く受けてしまいます。

**高齢者だけじゃない！働き盛りも要注意**

夏の心筋梗塞は、若い世代も他人事ではありません。

仕事に熱中して水分を摂り忘れる

スポーツに夢中になり、限界を超えてしまう

こうした「うっかり脱水」から突然発症するケースも少なくありません。

**このサインを見逃さないで！**

もし自分や周りの人に次のような症状が出たら、迷わず

救急車（119番）を呼んでください。

- ◆ 突然の激しい胸の痛み
- ◆ 胸が締めつけられるような圧迫感
- ◆ 冷や汗

※ こうした症状が

数分以上続くと  
きは、心筋梗塞  
の可能性があり  
ます。当院では  
24時間体制で  
心筋梗塞の治療  
に対応していま  
す。



**「脱水」が招く脳梗塞！**

「脳梗塞は冬の病気」「高齢者の病気」と思っていますか？実は、脳梗塞は一年中いつでも起こりうる病気です。季節によって注意すべきポイントが変わるため、ご自身や

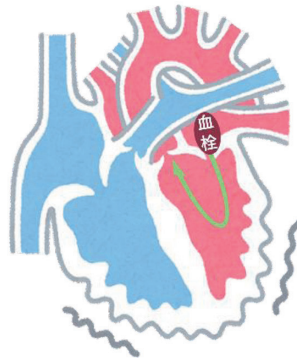
大切なご家族を守るために知っておいていただきたいことがあります。また、働き盛りの30〜50代でも発症します。特に夏場は、冬とは異なるメカニズムで脳梗塞のリスクが高まるため、注意が必要です。

**季節ごとの注意点と「もしも」の備え**

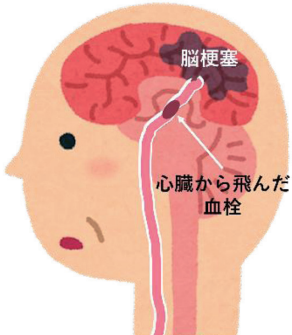
脳梗塞には大きく分けて、心臓の病気が原因のもの、血管の動脈硬化が原因のもの2つのタイプがあります。

**寒い季節（冬など）に多いタイプ**

高齢の方や、心房細動（不整脈の一種）がある方に多く見られます。心臓でできた血の塊が脳へ飛んでしまうことで起こり、重症化しやすいのが特徴です。



心房細動で左心房の左心耳の壁にできた血栓がはがれて左心室を通り飛ぶ（緑矢印）



心臓からの血栓が脳の動脈に入り脳血管の血流が悪くなり脳梗塞を発症

**暑い季節（夏）に注意したいタイプ**

夏の脳梗塞の大きな原因は「脱水」です。

**血液がドロドロに**

大量に汗をかき、水分補給が追いつかないと、血液中の水分が減ってドロドロの状態になります。

**睡眠中が一番危険**

寝ている間は水分が摂れず、さらに血圧が下がるため、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。

**【夏の脳梗塞の予防対策】**

- ① 寝る前にコップ1杯の水を飲む。
- ② 寝る前の深酒（大量の飲酒）は、利尿作用で脱水を加速させるため控える。

**見逃さないで！脳梗塞のサイン「ACT・FAST」**

脳梗塞は、治療が早ければ早いほど、後遺症を軽くできる可能性が高まります。「もしかして？」と思ったら、すぐに動くことが何より大切です。アメリカの学会が提唱している「ACT・FAST（アクト・ファスト）」という合言葉を覚えておいてください。

- **F (Face)** 顔のゆがみ（片方の口角が下がる、笑顔が不自然）
- **A (Arm)** 腕の力（両腕を上げると、片方の腕が下がってしまう）
- **S (Speech)** 言葉の異常（ろれつが回らない、言葉が出てこない）
- **T (Time)** 発症した時刻を確認して、すぐに救急車を！



「治ったから安心」が一番怖い！前ぶれ症状

その他、突然のふらつき、視界の異常（片目が見えない、二重に見える）なども危険なサインです。これは、脳梗塞になる前に、一時的に症状が出て、数分〜数十分で元通りになる一過性脳虚血発作（TIA）の可能性があります。

一過性脳虚血発作（数分〜数十分で症状が治まる）



手や足に力が入らない



片目が見えない物が二重に見える



言葉をうまく話せない  
ろれつが回らない

症状がすぐに消えても、それは「体の最終警告」です。すぐ医療機関を受診してください。

【これからの季節に向けて】

何度も言いますが、のどが渇いてからでは遅いです。渴く前にこまめな水分補給を習慣にしてください。お出かけの際には帽子や日傘を手にとったり、涼やかな風を通す服を選んでいたり、できるだけ体温の上昇を抑える対策をしてください。そして、自分や家族の「いつもと違う様子」に敏感になりましょう。

監修：小栗光俊 副院長兼循環器内科主任部長

山下史匡 脳神経内科主任部長



循環器内科  
ホームページ



心臓病センター  
ホームページ



脳神経内科  
ホームページ



脳卒中センター  
ホームページ

泌尿器科外来が生まれ変わりました

泌尿器科外来は、より質の高い医療と、患者さんに寄り添った心地よい環境を目指し、装いも新たに拡張・移転しました。近年、高齢化に伴い多くの患者さんをご紹介いただく機会が増えています。また、手術支援ロボット「Hugo」の導入や医師の充足により、最新の治療体制が整いました。こうした変化にしっかりとお応えし、皆さまに安心して受診していただけるよう「ゆとりある診察空間」「プライバシーを大切にできる個室設計」「どなたにも優しいバリアフリー設計」などを念頭に置いた整備を行いました。



泌尿器科  
ホームページ



中待合室



診察室



膀胱鏡室



採尿室

リハビリテーション科って何する仕事

リハビリテーション科は、病気やケガによって失われた「身体の機能」を回復させ、「日常生活」を取り戻すための診療科です。単に「歩けるようになる」といった運動機能の改善だけでなく、食事、着替え、会話、そして社会復帰までをトータルでサポートします。

誰がリハビリを担当するの

医師から依頼を受けて、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の専門スタッフが具体的な訓練を担当します。

理学療法士（PT）… 歩く、立つ、座るといった「基本動作」の回復を担当

作業療法士（OT）… 食事、入浴、着替え、家事など

「日常生活の動作」を担当

言語聴覚士（ST）… 「話すこと（言葉）」や、「飲み込み（嚥下）」の訓練を担当

どんな時に受診するの

脳卒中などの急性期から、骨折後のリハビリ、さらには心臓や呼吸器の病気、がんの療養中など、対象は非常に幅広いです。

脳血管疾患… 脳梗塞や脳出血による麻痺など

運動器疾患… 骨折、腰痛、関節のリハビリなど

内部障害… 心不全や呼吸不全による体力の低下など

老年期… 加齢に伴う筋力の衰え（フレイル）の予防

リハビリテーション科は、「病気を治すこと」に加えて「生活を立て直すこと」に重点を置いた診療科です。



理学療法士



作業療法士



言語聴覚士



リハビリテーション科  
ホームページ

# 骨粗しょう症と骨折

春日井市民病院の挑戦と実績

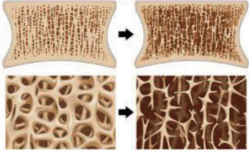
整形外科部長 平出隆将

高齢化社会において、転倒による骨折、そしてそれが原因で動けなくなることは、今も昔も大きな課題です。特に、骨粗しょう症（日本全国に一千万人以上で女性が多くを占める）によって、軽い転倒でも脚の付け根が折れてしまう「大腿骨近位部（だいたいいこつきんいぶ）骨折」は、高齢者の自立を阻む代表的な骨折です。

かつての昭和の時代には「転倒・骨折＝寝たきり」というイメージがありました。しかし、令和の現代、医療は大きく進化しています。骨粗しょう症は、「古い骨を壊し、新しい骨を作る」という代謝のバランスが崩れることで起こります。女性ホルモン（エストロゲン）の減少やカルシウム・ビタミンD不足、運動不足、過度な飲酒、喫煙、糖尿病や腎臓病などの病気に関連して起こることもあります。

## 骨粗しょう症とは

閉経に伴うエストロゲン分泌低下に関与



正常骨 粗しょう骨

女性 980万人

男性 300万人

## 骨粗しょう症 → 脆弱性骨折

- ・脆い骨が骨折すること
- ・立った位置での転倒による骨折（高所からの転落や交通事故による骨折とは異なる）

- 大腿骨近位部骨折（原則手術対応）
- 脊椎圧迫骨折
- 橈骨遠位端骨折、上腕骨近位部骨折
- 骨盤骨折

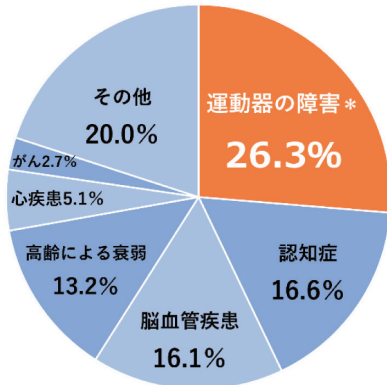
①

「早く治して、再発を防ぐ」が世界の常識に  
現在、世界中で「超早期の診断・手術」「早期リハビリ」「再骨折の予防」が推奨されています。

厚生労働省の調べた令和元年の男性の平均寿命は約81歳、健康寿命は約73歳で、女性の平均寿命は約87歳、健康寿命は約75歳となっております。国（厚生労働省）も令和4年度からこれを後押しする制度を整え、国を挙げて「健康寿命」を延ばす取り組みを進めています。実は、要支援介護状態になる原因の第1位は「運動器の障害（骨折や関節の病気）」です。日常生活に制限なく過ごせる時間を増やすことは、現代医療の使命と言えます。

②

要支援・要介護となった原因（令和4年）



\* 関節疾患・骨折・転倒・脊損の合計

厚生労働省：令和4年国民生活基礎調査 資料より

## ② 当院の実績：全国トップクラスの治療

令和5年度に401名の大腿骨近位部骨折の患者さんを受け入れ、そのうち93%にあたる373名の方に手術を行いました。これは全国で5番目（※インターネット上の公開データ）という非常に高い実績です。

・ 48時間以内の手術を目指して

世界的なガイドラインでは、骨折後48時間以内の

③

手術が推奨されています。当院でも原則として早期手術を行い、約55%の方にこのスピード対応を実現しています。

・ 高い安全性を誇る手術

手術には「骨をつなぐ方法」と「人工の骨に換える方法（人工骨頭置換術）」がありますが、当院の合併症（トラブル）発生率はガイドラインの平均値よりも極めて低く、誇れる成績を収めています。

④

## 「チーム医療」と「不屈の体制」

高齢者の骨折治療には、医師だけでなく、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、栄養士、ケースワーカーなど、多くの専門職によるケアが欠かせません。当院では多職種が密に連携し、一人の患者さんを多角的に支えています。当院では「患者さんへのベストな治療」を最優先しており、昨今の9連休となった年末年始の間も、12件の緊急手術を行い、地域住民皆様の健康を守り続けました。

⑤

## 病院から地域へ、途切れないケア

骨折の治療は手術をして終わりではありません。リハビリや骨粗しょう症の継続的な治療には長い時間がかかります。当院での急性期治療の後は、リハビリ病院や地域のクリニック、介護サービスへとバトンをつなぎ、春日井市医師会と協力して地域全体でみなさんを支える体制を整えています。時代が変わっても、高齢者の骨折をゼロにすることは難しいかもしれませんが、しかし、「もし骨折しても、この街には春日井市民病院があるから大丈夫」。そう皆さんに安心していただけるよう、私たちはこれからも地域の責務を果たしてまいります。



整形外科 ホームページ

## 皆さんに適切な医療を提供するための当院の診療に対する考え方をお知らせします

### 基本理念

春日井市民病院は自治体病院として地域の医療にかかわる要望に誠実かつ不断に応えることを存立の意義とする。

### 基本方針

1. 人権の尊重によって築かれる相互の信頼のもとに、医療を受けられる方の意思が反映された医療を行います。
2. 正当な根拠に基づく良質で高水準の医療を効率的に行うために絶えず研鑽します。
3. 急性期医療の拡充と専門医療の推進に努めます。
4. 地域の基幹病院として、医療機関、介護サービス事業者、保健・福祉行政との連携を密にして地域完結型医療を推進します。
5. 公営企業として健全な経営に努めます。

### 診療を受ける皆さんの権利と守っていただく事項

春日井市民病院では診療を受ける皆さんと、私たち病院職員の双方が互いに尊敬し、信頼し、協力しあって、初めてよい医療の提供ができると考えています。

相互に信頼し協力しあって医療を行うために、私たち病院職員は皆さんに次に掲げる権利を約束するとともに、守っていただく事項をお知らせします。

#### 〔皆さんの権利〕

1. 人権を尊重され、プライバシーを守られて診療を受けること
2. 自分の病気や治療内容について、十分な説明を受けること
3. 治療を選択する権利と、同意できない診療を拒否すること
4. 診断や治療について、他の医療機関の医師の意見（セカンド・オピニオン）をきくこと
5. 自らの意思を表明できない方も人権を尊重され適正な医療を受けること

#### 〔皆さんに守っていただく事項〕

1. 自らの健康状態や治療中に生じた問題について病院職員に伝えること
2. 院内では静粛を保ち、大声を発したりして他の方々に迷惑をかけること
3. 医療費の請求を受けたときは、すみやかに支払うこと

「これから先も春日井市民病院は安心できる医療機関であり続けられるでしょうか？」

もちろん、その質問に「あり続けられます」と答えます。

私たち春日井市民病院の約束は、患者さんや連携医療機関のニーズに沿った質の高い安全な医療サービスを効率的・効果的に提供するとともに、感染症、自然災害、大火災、サイバーテロ攻撃などの緊急事態に遭遇した場合においても医療の継続あるいは早期復旧を可能にするためのBCP（事業継続計画）を遂行できる体制を整えていくことです。

この約束は、私たちに課せられた責任なのです。今もこれから先も永遠にこの約束を守り、皆さんが必要とする医療を提供できる体制を維持していく、それが私たちの一番大切な使命です。

発行 春日井市民病院 広報委員会（経営戦略室内）

〒486-8510 春日井市鷹来町1丁目1番地1

TEL：0568-57-0057（代表）

ホームページ

<https://www.hospital.kasugai.aichi.jp>



春日井市民病院

Kasugai Municipal Hospital



発行日 令和8年5月

春日井市民病院