



独立行政法人国立病院機構 横浜医療センター広報誌

はらじゅうかわら版

2026
夏



「ひまわりと夏空」 広報職員 撮影

YMC Pick Up!

ならないための熱中症のおはなし

副院長 宮崎 弘志



熱中症は、暑さや運動、脱水などで体温を上手に維持できないことで起こります。

体温を下げる方法は、主に発汗と皮膚からの放熱が担います。ヒトは最大600kcal/時で放熱できるそうです。フルマラソンを4時間で走るペースで生まれる熱量ですね。

汗は蒸発して気化熱を奪います。この気化熱が冷却の主なしくみです。汗をかくための水分が体内に十分あり、さらにスムーズに蒸発する必要があります。そのしくみが働かないと熱中症の危険が増します。場合によっては重篤になることもあります。体温が42℃を超えると命にかかります。

効果的に汗を蒸発させるには、湿度が低く、風があることが大切になります。水が蒸発するには、空気が含むことのできる水分量に余裕がある低湿度ほど有利です。逆に湿度75%以上では蒸発による放熱が難しくなり、気温が低くても危険は増します。皮膚からの放熱は気温が低い方が多くなります。この危険度を示すのが、WBGTと呼ばれる、乾湿、輻射の状態を総合した数値になります。

この数値が安全域にあることが大事ですが、危険域にあれば活動を行わない、注意域なら十分な対策をするなど予防が重要です。

それでも、気分不快や筋肉が攣るなどの症状が現れたら、すぐに休むこと、初期症状は脱水と塩分不足も原因なので、汗で失った分を補うこと、衣服などは緩め風通しを良くして、汗の蒸発と放熱を促すこと、足の付け根や首筋など、血管が傍にあり効果的に冷やすことができる場所に冷却材を当てるなどの処置をして下さい。水分を口にできない、改善がないなどがあれば病院受診すべきです。

重篤な熱中症は、全身痙攣や意識障害を来します。この状態に陥った場合、救急車を迷わず呼んでください。救急車を待つ間でもできる限り冷却して下さい。運動大会などでは、アイスバスが用意されていることもあります。高体温時間を短くすることが救命につながる、とされています。でも、一番に予防、次に休憩と水分補給が大切です。



厚生労働省
暑さ指数
(WBGT)
について

子どもの夏トラブル・熱中症に気を付けて！

母子医療センター部長 鉾 竜範



いよいよ夏本番、今年も猛暑を越えた酷暑になっています。子どもたちは元気いっぱい外で遊びたがりますが、この季節に最も注意したいのが「熱中症」です。

子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なうえ、体に占める水分の割合が高いため、熱中症のリスクがさらに高まります。また知っておくべきなのが、地面からの照り返しによる「こども気温」です。

子どもは大人よりも身長が低く地面に近いため、大人が「少し暑い(約32℃)」と感じているときでも、子どもの高さでは+5℃以上の過酷な暑さ(約37℃)に達していることがあります。「子どもは大人よりも厳しい環境にいる」ということを意識しておくことが大切です。

水分補給：3つのポイント 子どもはのどの渇きを自覚しにくいので、大人が主導する「早めの水分補給」を心がけましょう。

1. タイミングは「のどが渇く前」に 「お出かけ前」「遊んでいる最中の15～20分ごと」「帰宅後・入浴前後・寝る前」など、時間を決めてこまめに飲ませましょう。

2. 1回の量は「コップ半分～1杯」 一度に大量に飲むと胃に負担がかかります。少量ずつ小分けにして飲むのが理想的です。

3. 状況に合わせた「飲み物の使い分け」 普段の生活・軽い外遊び：糖分を含まない「麦茶」や「水」で十分です。たくさん汗をかく時・スポーツ時：少し薄めたスポーツドリンクが適しています。脱水が疑われる時：塩分と糖分がバランスよく含まれる「経口補水液(ORS)」を飲ませましょう。

見逃さないで！子どもの「熱中症サイン」

子どもは遊びに夢中になると、自分の体の異変に気づきません。

- ・顔が赤くほてっている、汗の量がいつもと違う(多すぎる、または全く出ていない)
- ・「お腹が痛い」「気持ち悪い」と訴える
- ・機嫌が悪くぐずる、活気がない、あくびを連発している

大人が意識して
見守ることが必要です。

もし「ぐったりして呼びかけへの反応が鈍い」「自分で水分を飲めない」といった様子が見られたら、重症のサインです。ためらわずに、すぐ医療機関を受診するか、救急車を呼んでください。

様々なケガや水の事故にも十分注意しながら、楽しい夏をお過ごしください！

学びのTopix!

心臓リハビリテーションのご案内

リハビリテーション科 運動療法主任 菅野 寛子
(心臓リハビリテーション指導士・集中治療認定理学療法士)

Q1. 心臓リハビリテーションって何ですか？

心臓リハビリテーション（心臓リハ）は、心臓病の治療の一部です。安全な運動、病気や薬の学習、食事や生活習慣の見直しを通じて、安心して自分らしい生活を送れるよう支援します。

Q2. 何のためにやるのですか？

心臓病の再発や悪化を防ぎ、体力や生活の質を高めるためです。息切れや疲れやすさの改善、再入院の予防、病気や薬への理解、不安の軽減などが期待できます。



Q3. どんなことをするのですか？

体調を確認したうえで、一人ひとりに合った内容を行います。

- 準備運動（体操）
- ウォーキング、自転車こぎなどの運動
- 筋力・バランスを保つ運動
- 血圧・脈拍を確認しながらの運動指導
- 食事、薬、日常生活についての相談

胸の痛みや強い息切れなどの症状がある場合は、スタッフがすぐに対応します。

Q4. いつやっているのですか？

外来心臓リハビリテーションは、月・水・金曜日の10時から11時に実施しています。入院中の方は主治医の許可が出たらなるべく早期に開始します。詳しくはリハビリ担当者へお尋ねください。

Q5. どんな人が参加できるのですか？

心筋梗塞、狭心症、心不全、心臓手術後などで治療を受けている方が対象です。参加できるかどうかは、主治医が心臓の状態を確認して判断します。

Q6. いくらくらいかかりますか？

原則として健康保険が適用されます。自己負担額は、保険の負担割合や訓練時間などによって異なります。



YMC NOW !

5/
28
木

イベント
報告

『看護の日』 イベント

ナイチンゲールの誕生日(5月12日)にちなんで「看護の日」、当院外来フロアでは『ゲームで人生会議体験』『アンガーマネジメント』『ハンドマッサージ』『認知症チェックと予防』『飲み込みチェック』『脳卒中予防対策』などのイベントを行い、多くの皆さまにご参加いただきました。



9/
23
水

イベント
予定

マタニティフェスタ in ゆめが丘ソラトス

9月23日(水・祝) ゆめが丘ソラトスにて「マタニティフェスタ」を開催いたします。妊娠中の方や妊娠を希望されている方、小さなお子さまがいるご家族など、どなたでもお気軽にご参加いただけます。

当日は、産科医師・助産師・栄養士が皆さまをお迎えし、妊娠前・妊娠中・産後の悩み、育児や栄養に関するご相談をお受けします。「こんなことを聞いてもいいのかな?」という小さな疑問でも大歓迎です。また、体験ブースでは赤ちゃん人形抱っこ体験、妊婦体験、お子さまナース服体験、ベビーマッサージ体験など、ご家族みなさまで楽しめる内容をご用意しています。参加費は無料です。ぜひお気軽にお立ち寄りください。なお、詳細は今後Instagramで発信いたします。皆様のご来場を心よりお待ちしております!

参加無料



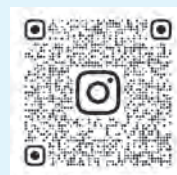
昨年の看護フェスティバルの様子



ナース服体験



妊婦体験



Instagram

横浜医療センター
母子医療センター

10/
25
日

イベント
予定

とつか原宿ふれあい祭り 市民公開医療講座の開催

10月25日(日)『とつか原宿ふれあい祭り』にブース出展いたします。

また、当院脳神経内科医師と認知症認定看護師による市民公開医療講座の開催を予定しています。開催場所は、イベント会場敷地内にある附属横浜看護学校の体育館です。ぜひお立ち寄りください。詳細は今後当院ホームページやSNS等でお知らせしていきます。

参加無料



11/
6
7
金
土

イベント
予定

第80回 国立病院総合医学会

当院が会長施設となり、11月6日、7日の2日間、第80回国立病院総合医学会をパシフィコ横浜で開催します。国立病院機構、国立高度専門医療研究センター、国立健康危機管理研究機構及び国立ハンセン病療養所の全国の施設から、多くの職員の参加を予定しています。

今年は【ストラテジー ～データ、エビデンスを活用した持続可能な病院運営～】をメインテーマとして、日頃の研究成果や診療実績の発表が行われます。

看護学校だより

横浜医療センター附属横浜看護学校
学校だより

横浜看護学校では、授業や実習以外にもさまざまな行事があります。学生自治会が中心となって企画運営する学生交流会や七夕企画、学校全体で取り組む「看護の日」のワークなどを通して、3学年が交流する機会が多くあります。先輩・後輩の垣根を越えて仲を深めながら、同じ看護師という夢に向かって毎日を過ごしています。



学生交流会



七夕飾り



「看護の日」グループワーク

令和9年度 入学生募集

学校説明会

8.29
(土)10:00～12:00
14:00～16:009.26
(土)10:00～12:00
14:00～16:00令和10年度入学生向け
学校説明会3.13
(土)10:00～12:00
14:00～16:00

楓葉祭

(学校祭)

と
同時開催10.24
(土)

10:00～14:00

※事前予約不要

放課後学校説明会

11.17
(火)

18:00～19:00

12.15
(火)

18:00～19:00

1.7
(木)

18:00～19:00

1.20
(水)

18:00～19:00

2.2
(火)

18:00～19:00

何度でもご参加
いただけます！看護学校公式キャラクター
暖(だん)ちゃん

説明会への参加は事前予約が必要です。 詳細・お申し込みはコチラ→



令和9年度 入学者選抜

試験	日程
総合型A 終了しました	令和8年 7月28日(火)
総合型B	令和8年 8月27日(木)
学校推薦型 I	令和8年 9月25日(金)
総合型C	



←募集要項はコチラ



お問い合わせ Tel 045-853-8322

試験	日程
学校推薦型II	令和8年10月20日(火)
一般選抜(Y1日程)	
一般選抜(Y2日程)	令和8年11月13日(金)
一般選抜(A日程)	令和8年12月3日(木)
一般選抜(Y3日程)	令和9年 1月15日(金)
一般選抜(Y4日程)	令和9年 2月 4日(木)
一般選抜(Y5日程)	令和9年 3月18日(木)



さくらネット

医療と介護をつなぎ安心な未来へ

さくらネットは、地域の医療機関・介護事務所・薬局等が、患者さんの診療情報や服薬情報などを共有する情報連携システムです。

日常の体調不良時はもちろん、「災害時」や「救急時」にも業務上必要な情報を確認できることで、地域で切れ目のない医療・介護を支えていくことを目指しています。

神奈川県支援を受け、横浜市と協定を締結するなど行政とも連携し、すでに県内で多くの医療・介護施設等が参加・運用しています。

当院も横浜市南西部の地域中核病院・地域医療支援病院として、この取り組みに参画しています。



さくらネットのメリット

・医療・介護の連携強化

⇒かかりつけ医、病院、介護施設などが情報を共有できるため、現状を把握しながら切れ目のない支援につながられます。

・診療や検査等の適正受診への活用

⇒過去の受診歴や検査結果、処方されたお薬なども確認できるため、適正受診に役立ちます。

・災害時や救急搬送時にも役立つ情報共有

⇒突然の病気・ケガ、災害時などでも、普段服用している薬・検査結果などを医療機関が迅速に確認できるため、診療に必要な情報の活用につながります。

・患者さんの登録は無料

⇒患者さんの登録・利用料などはかかりません。

一般社団法人 さくらネット協議会

その他詳細は、さくらネット協議会HPをご覧ください。

さくらネット協議会

検索



横浜医療センター各種リンク

横浜医療センターの最新の情報を集めたリンク集をぜひご活用ください。

『はらじゅくかわら版』のバックナンバーも掲載しています。

QRコードを読み取ってご覧ください。



<https://yokohama.hosp.go.jp/lp/nho-ymc-links.html>

病診連携施設紹介



戸塚駅前はな皮フ科

《診療科》

一般皮膚科・小児皮膚科・アレルギー科・美容皮膚科

院長 神崎 亜希子



当院「戸塚駅前はな皮フ科」は、2022年1月、戸塚駅東口に直結するラピス戸塚2ビル2階に開院いたしました。雨の日でも濡れずに来院でき、エレベーターも備えているため、ベビーカーや高齢の方にも安心してご利用いただけます。一般皮膚科・小児皮膚科・アレルギー科から美容皮膚科まで幅広く診療し、地域の皆さまの「スキンケアパートナー」として、お一人おひとりの肌の悩みに長く寄り添い、伴走していくことを大切にしています。

私は、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医および日本アレルギー学会認定アレルギー専門医の資格を有し、大学院での研究やオーストラリアでの臨床および研究留学を通じて、皮膚悪性腫瘍やダーモスコピー診断の専門的な研鑽を積んでまいりました。シミの診療では必ずダーモスコピー（皮膚拡大鏡）を用い、悪性腫瘍や皮膚がんとの鑑別を行ったうえで治療方針を決定しています。見た目だけで判断せず、まず正確に診断することを徹底しております。

また当院では、保険診療と自費の美容診療の双方に対応しているのも特徴です。保険で対応できることは保険診療でしっかりと行い、そのうえで患者さんのご希望に応じて美容的な選択肢もご提案するという、誠実で押しつけのない診療を心がけています。皮膚疾患の治療にとどまらず、日々のスキンケアやセルフケアの指導まで含めて、患者さんが安心して長く通えるクリニックを目指しています。

横浜医療センターは、横浜市南西部地域における高度・急性期医療の中核を担う地域医療支援病院です。当院といたしましても、皮膚悪性腫瘍をはじめ精査・専門的治療や入院加療を要する症例につきましても、貴院へ速やかにご紹介させていただきたいと考えております。また、貴院で加療を終え病状の安定した患者さんを地域でお引き受けし、継続的な経過観察を担うことで、地域全体で患者さんを支える病診連携の一翼を担ってまいります。今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町8
ラピス戸塚2ビル 2階
TEL. 045-861-8712



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	/	●	●	▲	/
14:30~18:00	●	●	/	●	●	/	/

▲…土曜日は9:00~13:30

休診日：水曜日、土曜午後、日曜日

受付終了は診察終了の30分前になります。



《診療のご案内》

*** 当院は完全紹介制です。初診の場合はかかりつけ医等からの紹介状が必要です ***

・初診受付時間は、午前8:30～10:30です。下記診療科以外は予約なしで受診できます。

＜初診時予約が必要な診療科＞

精神科、乳腺外科、緩和ケア内科、産科、呼吸器内科、脳神経内科、歯科口腔外科、
膠原病・リウマチ内科（令和8年6月1日～）

※当院で分娩を希望される方で、他院に受診が無い方は紹介状なしでも受診できます※

・診察の予約や、CT・MRI等の検査予約は、かかりつけ医にご依頼ください。
(患者さんからの予約は受け付けておりません)

・あらかじめ当院ホームページ等で休診情報、外来担当医表をご確認ください。



《交通アクセス》

【路線バスでお越しの場合】

※ いずれも「横浜医療センター前」または「横浜医療センター」下車

■戸塚駅から

- ・戸塚駅西口バスセンター2番のりばから
神奈中バス戸50、戸51、戸52、戸55、戸56系統に
乗車

■藤沢駅から

- ・ 藤沢駅北口5番のりばから
神奈中バス 藤54、藤55系統に乗車

■大船駅から

- ・大船駅西口5番のりばから
神奈中バス 船21、船22、船24、船25系統に乗車
- ・大船駅東口からワゴン型バス「こすずめ号」に乗車

■立場駅から

- ・ 立場バスターミナル 4 番のりばから
神奈中バス船21、船22系統に乗車

■その他

- ・東俣野広場前から地域貢献車「ひがまた号」に乗車
- ・西横浜国際総合病院からクリニック往復バスに乗車

【車でお越しの場合】

- ・ 国道 1 号・原宿交差点から環状四号線を北方向に進み
すぐ。

- ・瀬谷・泉方面からは環状四号線を大船方面に進み、原宿交差点手前。駐車場555台(有料)あり。

*横浜市戸塚区原宿3-6 0-2



《病院理念》

最適な医療を提供し、地域に信頼され共に発展する基幹病院として社会に貢献します。

＜基本方針＞

1. 患者さんの人権を尊重し、信頼関係に基づいた、安全で良質な医療を提供します
2. 地域の医療機関と密接に連携し、地域完結型医療の中心的役割を担います
3. 職員の教育研修の充実を図り、能力向上と人材育成に努めます
4. 臨床研究に積極的に取り組み、医療水準の向上に貢献します
5. 職員が自らの成長を実感できる、働きがいのある病院をつくります
6. 健全な病院経営に務め、安定して持続可能な運営を目指します



独立行政法人 国立病院機構

横浜医療センター はらじゅくかわら版

発行日：2026年8月（第92号）

発行：横浜市戸塚区原宿3-60-2

横浜医療センター 広報委員会

発行責任者：宇治原 誠



 <https://yokohama.hosp.go.jp/lp/nho-ymc-links.html>

横浜医療センター 各種リンク

