



あんが
杏だより

2025年 8月号

医療法人社団 杏順会
越川病院
越川病院訪問看護ステーション
ケアプランセンター杉並

病院理念

地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供
～患者様中心のより良い医療の提供を～

病院基本方針

- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

熱中症警戒アラート、暑さ指数（WBGT）

暑い日が続き、ニュースでは連日熱中症で搬送される方が報道されています。今回は熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）、暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）について調べてみました。

・暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは

暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）とは、人間の熱バランスに影響の大きい 気温 湿度 輻射熱（ふくしゃねつ）の、3つを取り入れた温度の指標です。

暑さ指数（WBGT）＝ $0.1 \times \text{乾球温度} + 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度}$ （屋外）

乾球温度：気温の指標、湿球温度：湿度の指標、黒球温度：輻射熱の指標となっており、湿球温度：湿の指標の割合が高くなっているのは、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体温が下がりにくくなるため熱中症のリスクが高くなるためです。このことから、室内でも湿度が高いムシムシしたところでは熱中症になってしまうことがわかります。

日常生活に関する指針

暑さ指数	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。 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する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

・熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）とは

環境省から発表されている熱中症の注意喚起の情報です。測定地点の翌日・当日の日最高暑さ指数（WBGT）が33（予測値）に達する場合に発表されます。熱中症警戒アラートが発表された時点で非常に危険な環境になっているので、不要不急の外出は控えてエアコンの効いた室内で過ごすようにしましょう。

さらに、都道府県単位で翌日の日最高暑さ指数（WBGT）が35（予測値）に達する場合には熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）が発表されます。

熱中症特別警戒アラートが発表された場合は、広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがあります。

全国の暑さ指数と熱中症警戒アラートは環境省の熱中症予防情報サイトで調べることができます。

メール配信サービスもありますので、活用してみたいはいかがでしょうか。（文：好士）

出典：環境省 熱中症予防サイト（右QRコードよりサイトに移動します）



甘酒レシピ ～甘酒は飲んで食べて熱中症対策～

気温の高い日が続き、食欲は落ちていませんか？

暑い夏だからこそしっかり食べて、質の良い睡眠をとること
で熱中症を防ぎます。

熱中症対策 & 良い睡眠のために『甘酒』を生活に取り入
れてみませんか？

甘酒は『米麴』か『酒粕』から作られる二種類があります。
今回は簡単に手作りができる『酒粕甘酒』のレシピをご紹
介します。

☆コスパ◎な甘酒の作り方（4人分）

酒粕・・・200g

水・・・800ml

上白糖・・・60g

①鍋に水を入れ、沸騰させたら一旦火を止める。

②酒粕を手でちぎって投入。ふやけるまで放置。

③再び火をつけ、砂糖を入れる。酒粕をめん棒やお玉で
つぶしながら溶かす。→完成！

※上白糖は黒糖やてんさい糖、はちみつに変えても良い
です。

☆甘酒を応用！甘酒のみその冷しゃぶ（2人分）

・豚ももしゃぶしゃぶ用・・・150g

・料理酒・・・大さじ1

・食塩・・・少々



酒粕甘酒・・・大さじ2
みそ・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1
おろししょうが・・・小さじ2

} a

・きゅうり、トマト、もやし、白ごま・・・お好みの量

①耐熱容器にもやしを入れ、上から豚肉を広げてのせ、
料理酒を食塩を振り入れ、

電子レンジに600wで3分加熱。豚肉に火が通る
まで追加で加熱する。

②加熱後、豚肉ともやしから出た水を捨て、冷やす。

トマトはくし切り、きゅうりは千切りにしておく。

③aの調味料を混ぜ合わせておく。

④冷やした豚肉ともやし、トマトときゅうりをさらに盛付け、
aを上からかけて完成！

☆夏に嬉しい甘酒の効果☆

・睡眠の質を上げてくれる

甘酒に含まれている【清酒酵母】は深い眠りを誘発す
るアデノシンA2受容体を活性させる働きがあり、
睡眠の改善に役立つとされています。

・免疫力アップ

甘酒には【レジスタントプロテイン】という成分が含まれて
おり、これは腸内で善玉菌のエサになり腸内環境を整
える効果が期待されています。腸には免疫細胞が多く
集まっているため腸内環境が整う＝免疫力アップにつな
がると考えられています。（文 栄養科）

越川病院のご案内



・医療法人社団 杏順会 越川病院

〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-4-5

Tel 03-3394-1010 (9:00～18:00)

Fax 03-3395-3225

・越川病院訪問看護ステーション (9:00～17:00)

・ケアプランセンター杉並 (9:00～17:30)

〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-5-27 あやめ薬局 2階

Tel 03-3301-7700 (訪問看護)

Tel 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)

(スタッフ外出中で留守番電話の場合があります)

Fax 03-3301-7732 (訪問看護・ケアプランセンター杉並共通)

Web <http://www.koshiyama-hosp.or.jp>