

## 巻頭言 ～新年のご挨拶～



＜病院長＞  
坂下 暁子

新年あけましておめでとうございます。

2026年の新しい春を迎え、日頃より当院の診療・教育・研究に温かいご理解とご支援をお寄せくださる地域の皆さま、そして日々献身的に業務に取り組んでいる職員の皆さんに、あらためて心より感謝申し上げます。昨年は、歴史的な物価高騰の影響が医療の現場にも及び、医薬品や医療材料、光熱水費などの様々なコストが大きく上昇いたしました。加えて医師の働き方改革に伴う人件費の増加も重なり、全国の多くの病院、特に大学病院や公立病院では非常に厳しい経営環境が続いております。こうした状況は、皆さまへ安定した医療をお届けするための体制そのものに関わる、大きな課題でもあります。

それでも当院は、地域の中核病院として、高度急性期医療や先進医療を途切れることなく提供し続けるという使命を胸に、患者さんの負担や不安が少しでも軽くなるよう、職員一同で力を合わせて取り組んでまいります。当院では以前より、より良い診療体制を目指し「二人主治医制」に力を入れております。これは、患者さんお一人おひとりについて、当院の医師と地域の“かかりつけ医”が連携しながら、継続的に見守り、治療を行う仕組みです。

日頃健康管理や予防については、まずは身近なかかりつけ医にご相談いただき、入院や専門的な検査・治療が必要になった際には、紹介状をお持ちいただき当院を受診していただきます。治療が落ち着かれましたら、再びかかりつけ医に診療をお願いすることで、途切れのない、安心できる医療を受けていただけます。紹介状を通して主治医同士が情報を共有することで、無駄な検査や投薬を避けることができ、どちらを受診しても適切な医療につながる仕組みです。もしまだ「かかりつけ医」をお持ちでない方は、ぜひこの機会にご自身に合った医師を見つけていただければと思います。

かかりつけ医は、皆さまの健康を支える心強い“ベースキャンプ”のような存在です。本年も、私たちは直面するさまざまな課題に対し、柔軟で前向きな姿勢を忘れることなく、大学病院としての責務を果たしてまいります。

皆さまの健康と大切な命を守るため、職員一同、今年も真摯に歩みを進めてまいります。どうぞ本年もよろしくお願い申し上げます。

P1【巻頭言】新年のご挨拶

P2【医学講座コーナー】冬場に多い「ヒートショック」とは？

P3【医学講座コーナー】冬場に多い「ヒートショック」とは？

【お知らせ】冬期市民公開講座を実施します

P4【患者さんからのご意見・ご要望】【編集後記】







## 【医学講座コーナー】冬場に多い「ヒートショック」とは？

### ①ヒートショックとは・・・？

（循環器内科 磯村 直栄 准教授）

冬になると急激な温度変化により、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞・脳出血などの命に係わる病気が増加します。特に入浴中の死亡事故が多くみられますが、急激な温度変化に伴い血圧が変動する「ヒートショック」がその要因とされています。温かい場所から寒い場所へ移動すると、交感神経が優位となり身体の熱を逃さないようにするため全身の血管を収縮させることで血圧が上昇します。逆に温かい場所へ移動すると、血管が広がり血圧が下がります。このような自律神経の作用による急激な血圧変動が心臓や血管に負担がかかる状態を「ヒートショック」と呼びます。

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
 暖	 寒	 寒	 熱
血圧安定	血管が縮んで 血圧上昇	血圧が さらに上昇	血管が広がり 血圧低下

### ②主な症状

ヒートショックが起きると、次のような症状がみられることがあります。

・めまい・ふらつき・顔面蒼白・動悸・失神・意識障害

…重い場合は、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる状態になることもあります。

### ③起こりやすい場所

- ・お風呂（特に冬場の入浴時）・トイレ・寒い廊下や脱衣所
- ・冷暖房の効いた部屋との出入り

10℃以上の温度差がある場所を行き来すると、ヒートショックのリスクが高まります

### ④こんな方は特に注意

- ・心臓疾患、脳血管疾患の既往がある方
- ・生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）がある方
- ・高齢者（65 歳以上）
- ・お酒を飲んだ後に入浴する習慣がある方

高齢者や生活習慣病をお持ちの方は、動脈硬化により血管の柔軟性が低下している可能性があるため、血圧の変動が大きくなる傾向があります



## ⑤入浴時のヒートショック対策

ヒートショックを防ぐためには、温度差をできるだけ小さくすることが大切です。

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ・入浴前後の水分補給
- ・浴槽の温度は 40℃以下、湯船につかる時間は 10 分以内が目安
- ・いきなり熱い湯に入らず、かけ湯で体を慣らす
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後 1 時間以内の入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

### <まとめ>

「ヒートショック」とは急激な温度差による血圧の上下によって起こり、命に関わる病気を引き起こします。家の中でも浴室でヒートショックは起こりやすいため、なるべく温度差をなくしてお風呂に入りましょう。



## 【お知らせ】1月17日（土）に冬期市民公開講座を実施します

【日 時】2026年1月17日（土）13時00分～

【開催方法】ハイブリッド開催（オンライン・対面同時開催）

【開催場所】昭和医科大学横浜市北部病院 西棟4階講堂

予約不要・参加無料

「心臓弁膜症ってどんな病気？」、「皮膚がんにも種類が！？」など気になった方、ご参加をお待ちしております。

【司 会】病院歯科 安田 有沙 講師

【テーマ】第1部「心臓弁膜症を知ろう ～僧帽弁・大動脈弁の病気と治療法～」

〈講演者〉循環器内科 岡部 俊孝 講師

第2部「皮膚がんの基礎知識」

〈講演者〉皮膚科 山口 文太郎 助教

当日は質問也大歓迎です！  
オンラインでもご参加可能ですので  
左記QRコードよりご視聴ください。  
スタッフ一同、皆さまのご参加を  
お待ちしております。



## 患者さんからのご意見・ご要望

ご意見・ご要望	回答
9階レストランのメニューを1階でも見たい。 上まで行かないと分からないのは不便。	日頃より、9階レストランをご利用いただきありがとうございます。 当レストランのメニューは、中央棟1階患者用3連エレベーター横にも掲示しておりますので、ぜひご覧ください。 現在、9階以外では1階のみの掲示となっておりますが、より多くの皆様の目に留まりやすい場所がございましたら、今後の掲示場所として検討させていただきたいと思います。この度は貴重なご意見ありがとうございました。 (回答部署：9階レストラン)
レントゲンの待ち時間について。私の場合、胸の撮影だけなので、ほぼ毎回2～3分で終わります。ところが、1時間以上待つことが多いです。順番に工夫が必要だと思います。	この度は、短時間の検査にもかかわらず、長時間お待たせしてしまい申し訳ありませんでした。 一般撮影室では、基本的に受付順で撮影を行っておりますが、緊急性の高い方や体調の優れない患者さんを優先してご案内する場合がございます。そのため、撮影の順番が前後することがありますことをご了承願います。 また、撮影枚数や検査内容に応じて順番を変更することにつきましては、運用上対応が難しい状況です。この度いただきましたご意見を真摯に受け止め、撮影室の運用方法を見直すなど、待ち時間の短縮と効率化に努めてまいります。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。 (回答部署：放射線技術部)

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。お正月、皆様はどんなお雑煮を召し上がりましたか。お雑煮は、地域やご家庭の伝統が色濃く現れる、新年ならではのご馳走ですね。

私は毎年、角餅の澄まし汁仕立てをいただくのですが、ご家庭ごとに異なるその味わいは、日本の伝統の多様さと奥深さを感じさせてくれます。またお雑煮には、武家社会から伝わる「名（菜）を持ち（餅）上げる」という縁起の良い意味が込められているそうです。ちなみに、今年は60年に一度の「丙午（ひのえうま）」の年であり、「丙」も「午」も火の性質を持つことから、情熱と行動力で道を切り開く、非常に強いエネルギーを持つ年になると言われています。

皆様が神様のパワーと雑煮の縁起をいただき、午（うま）のように力強く駆け抜ける、さらなる飛躍の一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。  
(地域医療連携室 中本 有紀)



北部病院だより 第211号（2026年1月1日発行）

発行責任者 坂下 暁子（昭和医科大学横浜市北部病院長）

編集責任者 緒方 浩顕（広報委員会 委員長）

発行 昭和医科大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1

電話 045-949-7000(代表)

URL : <https://www.showa-u.ac.jp/SUHY/>

北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。