

川崎市立川崎病院
シンボルツリー

川崎市立川崎病院の基本理念

私たちは、地域の基幹病院として、他の医療機関と連携し、「病気」でなく「病人」を診る心を大切に、安全安心で質の高い医療を、患者の皆さまとともに考え、実践し、健康と福祉の向上を通じて地域社会の発展に貢献することを目指します。



食中毒を予防しよう！

食中毒予防の3原則

つけない 増やさない やっつける

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が出る病気のことです。



家庭でできる食中毒予防⑥つのポイント

1 食品の購入

- ✓ 消費期限などの表示をチェック。
- ✓ 寄り道しないでまっすぐ帰ろう。



2 家庭での保存

- ✓ 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ✓ 肉や魚は汁がもれないように包んで保存。
- ✓ 冷蔵庫は10℃以下、
- ✓ 冷凍庫は-15℃以下を維持。



3 下準備

- ✓ こまめに手を洗う。
- ✓ 包丁まな板などの器具、布巾は洗って消毒。
- ✓ タオルや布巾は清潔なものを使う。
- ✓ 肉や魚と野菜など食材にあわせて包丁まな板を使い分ける。
- ✓ ゴミはこまめに捨てる。



4 調理

- ✓ 作業前に手を洗う。
- ✓ 台所は清潔に。
- ✓ 加熱は十分に。（目安は中心部分が75℃以上で1分以上）
- ✓ 電子レンジを使うときは均一に加熱されるよう注意する。



5 食事

- ✓ 食事の前に手を洗う。
- ✓ 盛付は清潔な器具、食器を使う。
- ✓ 長時間室温に放置しない。



6 残った食品

- ✓ 手洗い後、清潔な器具、容器で保存。
- ✓ 長時間放置しない。
- ✓ 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。

熱中症を防ごう！

予防方法

- WBGT (右ページのコラムを参照) や天気予報を確認し、暑い日は無理な外出や作業、運動を避ける
- 室内でも温度や湿度を測定し、エアコンや扇風機を活用
- こまめな水分、塩分補給 (**のどが渴く前に！**)
- 日陰や涼しい場所を選び、帽子や日傘を利用
- 体調が悪いときは特に注意し、無理をしない



こんな時は作業を中断！

- めまい、立ちくらみ
- 筋肉痛、こむら返り (筋肉の硬直)
- 大量の発汗
- 頭痛、気分の不快、吐き気
- 強いだるさ、力が入らない
- 体が熱く感じる



応急処置

- 涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- 水分、塩分を少しずつ補給



首や太もも、脇の下などを冷やす



こんな時はすぐに病院受診！

- 頭痛や吐き気が続く
- 体のだるさ、倦怠感が強い
- 水分を自力で十分に摂れない
- 応急処置をしても症状が改善しない



こんな時は救急車を呼びましょう！

- 意識がもうろうとしている
- 呼びかけに反応しない
- けいれんがある
- 自力で水分が摂れない



暑い季節、熱中症は誰にでも起こり得る身近な危険です。正しい知識と対策で、健康な夏を過ごしましょう。

コラム

暑さ指数 (WBGT) を知って安全な夏を



暑い季節、熱中症は誰にでも起こり得る身近な危険です。正しい知識と対策で、健康な夏を過ごしましょう。

暑さ指数 (WBGT) って？ 気温との違い

WBGT (湿球黒球温度、Wet Bulb Globe Temperature) は、「暑さ指数」とも呼ばれる指標で、熱中症の危険度を評価するために使われます。単なる気温だけでなく、人体の熱の感じ方に大きく影響する以下3つの要素を総合的に考慮して算出されます。

湿度

気温

輻射熱 (日射や地面・建物などからの放射熱)

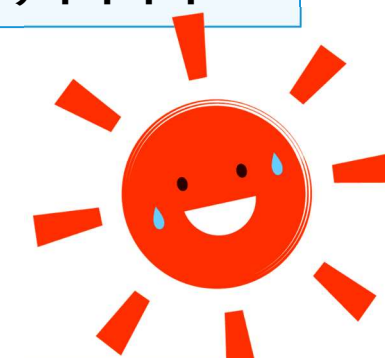
WBGTは気温と異なり、湿度や輻射熱も加味しているため、「体感的な暑さ」や「熱中症リスク」をよりの確に表現できます。環境省や全国の自治体はこの値をもとに生活活動の目安やアラートを発表しています。

気温がそれほど高くなくても・・・

湿度が高いと危険度が上がります！！！！

WBGT基準と生活活動の目安

暑さ指数 (WBGT)	危険度	推奨される行動
31以上	危険	外出は避け、涼しい室内で過ごす
28以上31未満	厳重注意	炎天下の外出や激しい運動は避ける
25以上28未満	警戒	適度な休憩、水分・塩分補給を徹底
25未満	注意	激しい運動や重労働時は注意



湿度が高い場所は汗が蒸発しにくいので、身体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまって、熱中症になりやすくなるんだよ。

明日の神奈川県内のWBGTの予測値を環境省の熱中症予防情報サイトで見ることができるよ！



みんなで熱中症を防いで、安心して夏を楽しみましょう！



日々の体調と暑さ指数をチェックする習慣をつけましょう！



参考・出典

環境省 熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/wbgt.php>)

熱中症環境保健マニュアル (https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/sg_pcm/R0603/ref03.pdf)

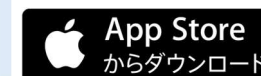
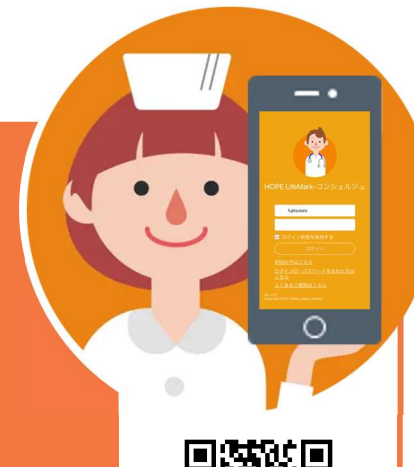
救命救急センターより

全国の情報提供地点の暑さ指数 (WBGT) は熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/wbgt.php>) にて確認できます。



患者さん向けのスマートフォンアプリ をご利用ください

- 診察が近づいたら お知らせ通知
- 予約前日に通知
- アプリで予約確認
- ワンタップでホームページへ



アプリを利用するまでの4ステップ

- 1 右のQRコードからアプリをダウンロード
読み取れない方は「LifeMark コンシェルジュ」と検索
- 2 各診療科受付で患者さんを登録
受付で、患者さん向けアプリを
登録したいとお声がけください
- 3 ログインID・パスワードを登録
- 4 ログインして利用開始



アプリ名 Hope LifeMark - コンシェルジュ

開発元 富士通Japan株式会社

対応OS Android 8.0以上
iOS 14.0以上
※タブレット端末でのご利用は
推奨しておりません。

利用料 無料
※通信料は利用者の負担となります

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。Apple、Appleロゴ、iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。
App Store は Apple Inc. のサービスマークです。Android、Google Play、Google Playロゴは、Google Inc. の商標です。

よくお寄せいただく質問にお答えします！

Q 自分と家族の両方を、
1つのログインIDで
登録できるの？



A アプリ内で家族登録をすれば、自分と家
族の両方を1つのログインIDで、通知
の受取も、予約情報の確認もできます。

診 察 前 に
マイナンバー
カード

ご来院の都度、受診前に、各診療科の受付や1階 総合案内近く
にあるカードリーダーに、マイナンバーカードをかざしてください。

本誌は
ホーム
ページで
読めます！



〔発行元〕 令和7年7月15日発行（第57号） 発行責任者：瀬川 裕／編集：広報委員会
事務局：川崎市立川崎病院庶務課 川崎市川崎区新川通12-1 電話：044-233-5521
<http://www.city.kawasaki.jp/32/cmsfiles/contents/0000037/37856/kawasaki/>