



たんぽぽめ～る

第144号

社会医療法人貞仁会 新札幌ひばりが丘病院 2026年7月



美瑛 白金「青い池」

《目次》

- ◆ Dr村井の“漢方こぼなし④” — 夏バテ —
- ◆ 8月健康教室 椅子で出来るゆるエアロビ
- ◆ 薬屋さんの独り言 — 経口補水液について —
- ◆ 夏祭り開催のお知らせ
- ◆ 病院周辺ゴミ拾い実施報告



社会医療法人 貞仁会

新札幌ひばりが丘病院

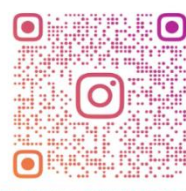
理事長 高橋 大賀 / 院長 田村 文雄

内科・消化器内科・循環器内科・緩和ケア内科・老年内科・漢方内科
・整形外科・循環器外科・リハビリテーション科

〒004-0053 札幌市厚別区厚別中央3条2丁目12番1号

TEL 011-894-7070 / FAX 011-894-7657

<https://www.shin-hibarigaoka.jp>



TEIJINKAI_SHINSAPPORO



Dr 村井の 漢方こぼなし④

—夏バテ—



まだ体が暑さに慣れていないうちに、汗ばむような日が増えてまいりましたが、体調を崩されてはいないでしょうか。これからの季節、特に気をつけたいのが「夏バテ」や「熱中症」です。

これらへの対策としておすすめなのが、「清暑益気湯(せいしょえつきとう)」という漢方薬です。体にこもった余分な熱をスーッと逃がしながら、クタクタになりがちな胃腸にエネルギーを補充し、汗で失われた潤いも補給してくれるため、厳しい夏を乗り切るためのお守りになってくれるでしょう。

ところで、暑くて喉が渇くからと、水や麦茶をガブガブ飲んでいませんか？ 実はこれが夏バテを加速させる罠になることがあります。私が大学時代にラグビー部だった頃、菅平高原での夏合宿で水分をガブ飲みし、お腹がタプタプになって食欲が落ちてしまう部員がいました。このように胃腸が水浸しになっている時に重宝するのが、「五苓散(ごれいさん)」です。飲むと胃腸にたまっていた水分が巡り食欲が回復し、喉の渇きもピタッと収まります。

さらに現代の夏は、冷房の効き過ぎや、冷たいビールやアイスの摂り過ぎで、お腹が芯から冷え



切って下痢や腹痛を引き起こすことも少なくありません。そのようなときには、お腹を温熱カイロのようにじんわりと内側から温めてくれる「人参湯(にんじんとう)」を飲むと、驚くほど症状が楽になります。

もちろん、日常のこまめな水分補給や十分な睡眠といった日頃の「養生」が基本ですが、ときには漢方の力も借りながら、この厳しい暑さを元気に乗り切っていきましょう。

夏バテに限らず、漢方にご興味のある方は、ぜひ「漢方外来」を受診してみてください。
(予約制です ☎ 011-894-7070)

8月健康教室

運動が苦手な方も大歓迎！

椅子で出来るゆるエアロビ

椅子に座ったまま簡単に出来る体操を紹介します。
激しい動きはありませんので、普段着のまま、お気軽にご参加ください。

日時

8月1日(土) 10:00~11:00

場所

新札幌ひばりが丘病院 1Fロビー

担当者

理学療法士 井向

持ち物

タオル(長めのもの)

参加者

どなたでも

皆さまのご参加をお待ちしています！

8月健康教室

「椅子で出来るゆるエアロビ」開催のお知らせ

暑さで運動不足になりがちな季節、涼しい病院ロビーで楽しく体を動かしませんか？ 激しい動きはありませんので、普段着のままでお気軽にご参加いただけます。足腰に不安がある方も、座ったまま安全に行えるメニューです。

当院の理学療法士が、ご自宅でも簡単に続けられる体操を丁寧にご紹介します。

- ・ 日時： 8月1日(土) 10:00 ~ 11:00
- ・ 場所： 新札幌ひばりが丘病院 1F ロビー
- ・ 持ち物： タオル(長めのもの)
- ・ 対象： どなたでも(事前予約不要・参加費無料)



その飲み方、合っていますか？

——「経口補水液」の正しい知識



夏になると店頭に並ぶ「経口補水液」。

実はこれ、「普段の水分補給用」ではないことをご存じですか。

経口補水液は「病者用食品」

経口補水液は、水に食塩とブドウ糖を溶かし、体が水分と塩分を効率よく吸収できる濃度に調整した飲料です。消費者庁が許可する「特別用途食品（病者用食品）」で、脱水症の悪化防止や回復のための、いわば「飲む点滴」に近い存在です。スポーツドリンクと似ていますが、それらに比べてナトリウムやカリウムなどの電解質が約3～4倍多く含まれています。汗をかく場面での「予防」にはスポーツドリンク、下痢・嘔吐・発熱・大量の発汗などで脱水の症状が出たときの「対処」には経口補水液、と役割が異なります。なお、スポーツドリンクは糖分が多いため、日常的に飲むと虫歯や糖分のとりすぎにつながる点には注意が必要です。

熱中症が疑われたら

めまい・頭痛・吐き気などがみられたら、涼しい場所で体を冷やし、経口補水液などで水分・塩分を補給しましょう。自力で飲めない・意識がもうろうとしている場合は無理に飲ませず、すぐに救急車を呼んでください。

「普段飲み」は逆効果に

消費者庁は、脱水状態でない人が日常の水分補給に経口補水液を飲まないよう呼びかけています。塩分が多く、毎日の水がわりでは塩分のとりすぎにつながるためです。普段の水分補給は水やお茶が基本と覚えておきましょう。

高血圧や腎臓病などで塩分制限のある方は、使用前にかかりつけ医に相談してください。

正しく使い分けて、この夏を健康に乗り切りましょう。

正しく使い分ける「経口補水液」：脱水対策の基本ルール

経口補水液は、脱水症状の回復に特化した「飲む点滴」に近い役割を持つ病者用食品です。スポーツドリンクや日常の水分補給とは成分や目的が大きく異なるため、誤った常用を避け、適切なシーンで活用することが健康維持の鍵となります。



経口補水液
脱水回復のための「飲む点滴」

ナトリウム・カリウムが約3～4倍
(スポーツドリンク比)

水分と塩分を効率よく吸収できるよう
濃度調整された「特別用途食品（病者用食品）」



「対処」の経口補水液：
脱水症状が出た後の対処に



飲料ごとの主な特徴と適した利用シーン

項目	日常の水分補給（水・茶）	スポーツドリンク	経口補水液
主な目的	毎日の水分維持	運動時の予防・エネルギー補給	脱水症の悪化防止・回復
塩分（電解質）	ほぼなし	低め	高い（点滴に近い）
糖分	なし	高め	低め



スポーツドリンク
運動時の予防・エネルギー補給

糖分は控えめ、電解質は低め
(経口補水液比)

スポーツドリンクに比べ電解質が多く、
一方で糖分は控えめに設計されています。



「予防」のスポーツドリンク：
汗をかく前の予防に

安全に使うための重要ルール



「普段飲み」は塩分のとりすぎに
脱水でない時の日常的な飲用は、過剰な塩分摂取につながるため推奨されません。



自力で飲めない時はすぐに救急車
意識がもうろうとしている場合は無理に飲ませず、速やかな医療機関への連絡が必要です。



持病がある場合は医師に相談
高血圧や腎臓病などで塩分制限がある方は、使用前にかかりつけ医への確認が必須です。

祭

今年も、地域の皆様と当院職員が親睦を深める恒例行事

祭

「新札幌ひばりが丘病院 夏祭り 2026」を開催します！

普段病院にお越しいただく機会が少ない方も大歓迎です。

ご家族やご近所の皆様とお誘い合わせの上、お気軽にご来場ください。

■ お子さん也大興奮！「縁日&屋台」



正面玄関前・1階待合室の特設会場に、夏ならではのブースが勢揃いします。

- 縁日ゲーム：射的、輪投げ、ストラックアウトなど、お菓子がもらえる楽しいゲームをご用意！
- 美味しい屋台：
焼き鳥、焼きそば、かき氷など、お祭り気分を盛り上げる人気メニューが並びます。
- 15:00～ ビンゴ大会：
豪華景品が当たるチャンス！お子様先着 100 名様にビンゴカードを配布します。



■ 夏祭り × 健康ハートの日♡「ハートはともだち！」

8月10日の「健康ハートの日」にちなみ、地域の薬剤師会と協力した特別企画「血圧チェックコーナー」を設置します！

お祭りを楽しみながら、日頃の健康状態を気軽に確認してみませんか？

ご自身の「ハート（心臓）」をいたわるきっかけに、ぜひお立ち寄りください。

【開催概要】

- 日時：2026年8月8日（土） 13:00 ～ 16:00
- 会場：当院 正面玄関前等

【職員一同よりメッセージ】

「地域の皆様の笑顔に出会えることを楽しみに、職員一同心を込めて準備を進めています。お子様たちの夏休みの素敵な思い出となるよう、皆様のご来場を心よりお待ちしております！」



【突撃レポ】病院周辺のゴミ拾い！…のはずが全力草むしり！？



6月4日、地域への感謝を込めてスタッフ一同で周辺のゴミ拾いを行いました。しかし、周辺がとても綺麗だったせいか、あるいは敷地内の雑草が気になりだしたのか……。気づけば全員、ゴミ拾いそっちのけで「全力草むしりモード」に突入していました！

＼ゴミ拾いはどこへ！？／

広い敷地があるのになぜか狭い砂利スペースに全員で密集。写真の通り、袋の中身はゴミではなく草でいっぱいです。当初の目的からは脱線しましたが、抜群の集中力とチームワークで敷地内はスッキリ綺麗になりました！これからも熱心すぎる(?)スタッフ一同、皆様が気持ちよくお越しいただける環境づくりに励んでまいります。