

地域の救急を支え、安心して暮らせる街を目指して

たま病院ニュースレター

TAMA Hospital News Letter

2026
No.

52

川崎市立多摩病院 〒214-8525 川崎市多摩区宿河原1-30-37 ナビダイヤル：0570-028-111



「良かれと思って」が命取り？熱中症対策の落とし穴 ～スポーツ飲料に潜む、高血糖の盲点～

代謝・内分泌内科 部長 中村 祐太

近年の夏の暑さは、もはや生命を脅かすレベルに達しています。実際に2025年の夏、全国の熱中症による救急搬送者数は初めて10万人を超え、そのうちの3万6,000人以上に、入院加療が必要となりました。また、職場における熱中症による死傷者は1,800人以上にのぼり、過去最多を記録しました。熱中症は、誰もが直面し得る非常に恐ろしい病気です。

こうした命に関わる熱中症の予防策として、多くの方が真っ先にイメージするのが「スポーツ飲料」での水分補給ではないでしょうか。しかし、多くのスポーツ飲料には、体への吸収を速めるために、たくさんの糖分が含まれています。一般的な1本500mlのボトルに糖質は約25～30g入っており、これは角砂糖約7～8個分に相当します。炭酸飲料などのジュース類（糖質約55g、角砂糖約14個分）よりは少なく見えますが、お茶碗に軽く一杯弱のご飯（約75g）を食べているのと同様糖質量です。

喉が渴いたからと水代わりに何本も飲み続けると、血糖値が急激に上昇します。高血糖になるとさらに喉が渴き、再びスポーツ飲料を欲するという悪循環に陥ります。これがひどくなると、意識障害などを招く「ペットボトル症候群」をきたします。当院でも、このような原因で入院される方を毎年のように診療しています。

日常生活や軽い運動の熱中症対策には、基本的には「水」や「麦茶」を選び、塩分は食事や塩飴などで補うのがお勧めです。特に、以下のセルフチェックがひとつでも当てはまる方は注意が必要です。一度は当科や地域のクリニックの先生にご相談ください。

正しい対策で、健康的に夏を乗り切りましょう。

※出典：総務省消防庁「令和7年の熱中症による救急搬送状況」、厚生労働省「2025年職場における熱中症による死傷災害の発生状況」

高血糖の症状をセルフチェックしてみましょう



- 喉が渴くと、水よりもスポーツ飲料やジュースをよく選ぶ
- 最近、妙に喉が渴き、水分を飲む量が急に増えた
- トイレに行く回数や、1回の尿の量が増えた気がする
- 健康診断で「血糖値が高め」と言われたことがある



部門紹介

血液内科の特徴

血液内科 部長 玉井 勇人

血液内科では、急性白血病・悪性リンパ腫・多発性骨髄腫・骨髄異形成症候群などの造血器腫瘍、ならびに免疫性血小板減少症や再生不良性貧血、自己免疫性溶血性貧血といった免疫異常による造血障害などを主に治療しています。

多摩病院 血液内科は入院病床10床を稼働しており、軽症から入院が必要な重症の方まで、あらゆる血液疾患患者さんの受け入れが可能になっております。

造血細胞移植に関しては2024年6月から血液内科部長 玉井勇人の聖マリアンナ医科大学病院への異動に伴い、聖マリアンナ医科大学病院と連携して行っておりましたが、2026年4月から当院部長への復帰に伴い、再開いたしました。

topic1

紹介状をお持ちの患者さん向けWEB予約システム「やくばと」のご紹介

WEB予約システム「やくばと」ご存知ですか？
病院的予約には不要。「サクッ」とスマホで予約完了！



メリット

24 時間 365 日いつでも
操作可能。
夜間や休日でも自分の
タイミングで予約できます。

【注意】

紹介状をお持ちの患者さん
だけが予約できます。
事前に予約に必要なものを
ご確認ください。

【重要】お急ぎの方へ

2 診療日以内の受診を希望される
場合は、本システムではなく、
紹介元の医療機関から多摩病院へ
お電話いただくようお願いします。

準備するもの
(事前準備)

紹介状 (必須)、診察券 (お持ちの方)、
メールアドレス、スマートフォン。

WEB予約はこちらから▶



※一部の専門外来や特殊外来は WEB 予約の対象外となります。

topic2

当院公式 Instagram 徹底解剖！

3つの
柱


地域の皆さまと病院をつなぎ、未来の医療者へ想いを届ける。

病院の「今」を届ける
タイムリーな情報

医療現場の「リアル」
現場潜入レポート

多彩な「プロフェッショナル」
職種紹介


フォローお願いします！

川崎市立多摩病院
Kawasaki Municipal Tama Hospital

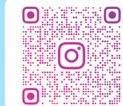
指定管理者 聖マリアンナ医科大学
学校法人

ホームページ



Web

Instagram



Instagram

ライン



LINE