



からだにいいはな

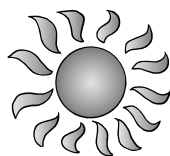
あなたは大丈夫？ 自律神経失調症チェック

該当する項目がいくつあるか、
数えてみましょう。

- ・めまいや耳鳴りが多い。
- ・立ちくらみをよく起こす。
- ・胸が締め付けられる。
- ・胸がザワザワする感じがある。
- ・脈拍がいきなり早くなったり、飛ぶようなことがある。
- ・息苦しくなる時がある。
- ・夏でも手足が冷える。
- ・胃の調子が悪いときが多い。
(お腹がすかない・胸やけなど)
- ・よく下痢や便秘をする。
または便秘と下痢を繰り返す。
- ・肩こりや腰痛がなかなか治らない。
- ・手足のダルイ時が多い。
- ・顔だけ汗をかく。または手足だけ汗をかく。
- ・朝、起きる時に疲労を感じる。
- ・気候の変化に弱い。
- ・やけにまぶしく感じる。
- ・十分に寝たつもりでも寝たりない。
- ・怖い夢をよく見る、または金縛りにあう。
- ・風邪でもないのに咳がよく出る。
- ・食べ物を飲み込みづらい時がある、喉に違和感がある。呂律が回らない時がある。

4～6個 →自律神経失調症に注意。
7個以上 →できるだけ早く専門家に相談しましょう。ご自分で「自律神経失調症だから」と思い込んで放置し、他の病気の早期発見を逃してしまうケースもあるので、注意して下さい。

四万十町国保大正診療所
西尾美紀・石井隆之・大川剛史



熱中症を防ぎましょう!



近年、地球温暖化による異常気象の影響か、熱中症が増加の傾向にあります。節電も大事ですが、熱中症をしっかり予防して、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症は、高温によって体温の調節機能が異常をきたし、体内の水分や塩分のバランスが崩れて起きる障害です。

梅雨の晴れ間や急に暑くなった時、また家の中にいても室温や湿度が高いと熱中症になる場合があるので、気をつけましょう。

特に体温調節機能が未発達な「幼児」や体温調節機能が衰え、暑さを感じにくくなる「高齢者」は、季節を問わず注意が必要です。

主な症状と対処

軽症：めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

⇒ 涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。

中等症：頭痛、吐き気、体がだるい

⇒ 涼しい場所で足を高くして休息し、水分・塩分を補給しましょう。

冷たいタオルなどで首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やします。

水が飲めなかったり、動けない場合等は救急車を呼んでください。

重症：意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい）、けいれん、高体温

⇒ すぐに救急車を呼んでください! 涼しい場所で待つ間、冷たいタオルなどで首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やします。

熱中症の予防

①水分摂取と発汗時の塩分補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。水分を制限されている方を除き、1日1.5～2リットルが目安です。但し、カフェインを多く含むコーヒーやビールなどのアルコールは利尿作用があり、逆効果です。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクや梅干し等で塩分を補いましょう。



②室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。

③風通しのよい、吸湿性のある服を着ましょう。

④外出時は帽子や日傘を使用し、時折涼しい日陰や冷房のある場所で休息しましょう。

⑤日頃から睡眠や栄養を十分にとりましょう。



【お問い合わせ先】
健康福祉課 ☎22-3115