

外出時も家の中でも！ 熱中症はどこでもやってくる



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもありますので、日ごろから予防を心掛けておくことが重要です。

暑さを避ける

室内

- エアコンなどで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれの利用

外出時

- 日傘や帽子的着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 気温が上がる日は、外出時の時間帯や経路を工夫
- 「熱中症警戒アラート※1」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避ける

からだの蓄熱を避けるために

- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

こまめに水分を補給する

- 屋内・屋外に関係なく、またのどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら／

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす
- 経口補水液※2を補給

※2 経口補水液を一度に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓などの疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう！

※1「熱中症警戒アラート」とは
～環境省 熱中症予防情報～



出典：厚生労働省
熱中症予防のための情報・資料サイト

「熱中症の予防のためのリーフレット」

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

ご自宅に薬がたくさん余っていませんか？

病院などで処方され、飲み忘れや病院受診日のズレなどによって、ご自宅に薬がたくさん余っていませんか？

薬の飲み忘れや自己判断での服薬中止は、症状を悪化させる可能性があります。薬は用法用量を守って正しく服用することが大切です。

薬の管理で心配なことがある場合や薬についての不安がある方は、かかりつけ医師や薬局薬剤師にご相談ください。



7月の無料健康相談日

13日(日)、27日(日)です。

どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
薬剤師 藤田 玲奈
☎22-1000



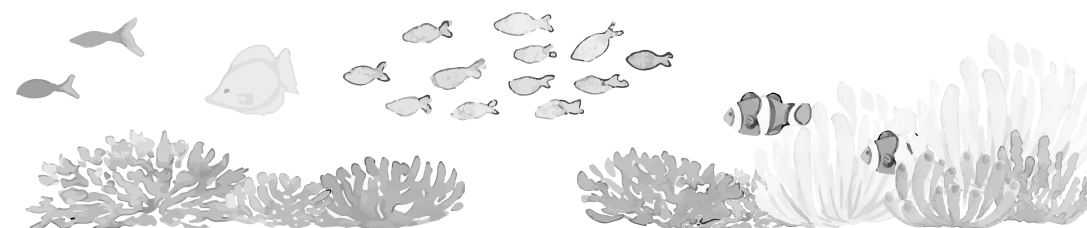
子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
3歳6か月児健診	7月16日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	7月15日(火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112
	8月6日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115



健康検査・がん検診

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
○若者健診 ○特定健診 ○後期高齢者健診 ○結核・肺がん検診 ○胃がん検診 ○大腸がん検診 ○前立腺がん検診	7月28日(月)	8:30～10:30	大正健康管理センター	大正町民生活課 ☎27-0112
	7月29日(火)			



からだに
いいはなし

注目の若返りホルモン「オステオカルシン」をご存じですか？

骨が全身を支える役割をしていることは広く知られています。また、骨が「カルシウムの貯蔵庫」であることをご存じの方も多いと思います。このほかの働きとして、カルシウムは生命維持のために最も重要なミネラルであり、血液中のカルシウム濃度が低下した場合には、骨からカルシウムを溶かし出し、血液中のカルシウム濃度を一定に保つように調整されています。

病気や肥満の改善に関わる注目の骨ホルモン「オステオカルシン」

「オステオカルシン」と呼ばれる骨ホルモンは、生活習慣病の改善、脳の発育や発達など多くの機能を持つことが報告されており、「若返りホルモン」とも呼ばれ大きな注目を集めています。オステオカルシンは、骨を形成する骨芽細胞から分泌されるたんぱく質です。コラーゲンなどとともに骨の構造を支える支柱としての役割を果たしますが、一部は血液に放出されて全身の臓器に影響を与えます。

オステオカルシンはすい臓に直接働きかけ、インスリンの分泌を促す作用があるため、現在ではオステオカルシンの働きを調節することで、糖尿病や肥満などのメタボリックシンドロームの予防・治療につなげる研究も進められています。

四万十町国保大正診療所 山本翔平・大川剛史

オステオカルシン
のおはなし
1/2

