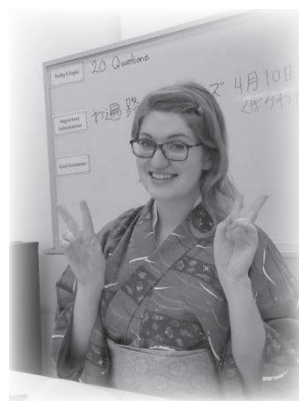


サウ通信



皆さま、Hello! It's summer! So hot! 夏になりましたね!これからだんだん暑くなりそうですね。私はあまり夏が好きではないのですが、いつも7月を楽しみにしています。なぜかというと、私の誕生日は7月12日だからです! 日本とアメリカの誕生日の過ごし方はほとんど一緒だと思いますが、今年はちょっと違う感じにしようと思っています。いつもバースデーケーキを食べるのですが、今回はもっと食べたい物があります。それは豚骨ラーメンです! 東京に住んでいた時に、アパートの隣にとってもおいしいラーメン屋さんがあって、1週間に1回そこで食べていました。しかし、四国へ引越した後、豚骨ラーメンを作る店がなかなか見つからないのです。地域の鍋焼きラーメンはとても美味しいですが、私の好みでは豚骨ラ

メンより美味しい物はないです！それくらい好きです！皆さま、もし良い所をご存じでしたら、教えてください！夏祭りに結構行きますので、声をかけてもらえたらうれしいです。そして、レストランのおすすめより、皆さまと話せるチャンスが増えたら、一番の誕生日プレゼントになると思います！



〔お問い合わせ先〕 教育委員会 生涯学習課 ☎22-3576

からだにいいはなし

**事前指示書のおはなし**  
(リビングウィル)

認知症、心疾患、悪性腫瘍、脳血管障害などで人生の最終段階にある高齢者（家族などによる推定意思も含む）が心肺蘇生などを望まないのであれば、「119番通報に至らないのが理想である」と日本臨床救急学会からも提言されています。

人生の最終段階にある高齢者が、治療方針について自分で判断できなくなった場合に備えて、どのような治療を受けたいか、あるいは受けたくないかといった点についてあらかじめ書面などで示しておく取り組みが広がっています。その書面は、事前指示書（リビングウィル）などと呼ばれています。

「心肺蘇生など」とは、心肺停止の傷病者に対する胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせによる「心肺蘇生」、AEDを用いた電気ショック、さらには薬剤投与や

気管挿管などの二次救命処置を含めたものを意味します。

診療所でも、人生の最終段階にある高齢者の意思を踏まえて、最善の医療を行うために形成された合意の結果として、「心肺蘇生などを受けない」ことについての事前指示書（リビングウィル）がある場合は、より尊重されるべきであると考えています。

あらかじめ事前指示書（リビングウィル）を作成いただき、人生の最終段階にある高齢者が心肺蘇生などを望まないのであれば、急変時（心肺停止）には心肺蘇生は行いません。

事前指示書（リビングウィル）  
を作成希望の方は診療所にご連  
絡いただければ準備いたします。

四万十町国保大正診療所  
石井隆之・中川大輔  
大川剛史

健康のしおり

**熱中症を  
防ぎましょう!**



蒸し暑い日が続きます。熱中症をしっかりと予防して、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など、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇する時は危険です。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「乳幼児」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。

## 主な症状と対処方法

|             |                                                                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 軽<br>症      | めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗など<br>⇒涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しまし<br>しょう。                                                                        |
| 中<br>等<br>症 | 頭痛、吐き気、体がだるいなど<br>⇒涼しい場所で足を高くして休息し、水分・<br>塩分を補給しましょう。冷たいタオルなどで<br>首周り、脇の下、太ももの付け根を冷やしま<br>す。水が飲めなかったり、動けない場合など<br>は救急車を呼んでください。 |
| 重<br>症      | 意識障害（呼びかけに対し反応がおかし<br>い）、けいれん、高体温など<br>⇒すぐに救急車を呼んでください！ 涼しい場<br>所で待つ間、冷たいタオルなどで首周り、<br>脇の下、太ももの付け根を冷やします。                       |

## 熱中症の予防

### ○水分摂取と発汗時の塩分補給

のどの渴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。ただし、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などで塩分を補いましょう。

○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。

○風通しの良い、吸湿性のある服を着ましょう。

○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。

○日頃から睡眠や栄養を十分にとり、丈夫な体をつくりましょう。

〔お問い合わせ先〕 健康福祉課 ☎22-3115

ケーブルテレビ基本料金が**半額**になります

次のいずれかに該当する方は、ケーブルテレビの毎月の基本料金が減免されます。

企画課または、各地域振興局、四万十ケーブルテレビでお手続きください。現在、減免になっている方は申請の必要はありません。

〔お問い合わせ先〕 企画課 ☎22-3124

①生活保護世帯  
②世帯全員が70歳以上の住民税非課税世帯  
③重度障害者がいる世帯で  
住民税非課税世帯

※印鑑（認印可）が必要です。



## 5月 学校給食食材の放射能測定

|            | 検査期間   | セシウム134 | セシウム137 | ヨウ素131 |
|------------|--------|---------|---------|--------|
| 窪川学校給食センター | 5/8～12 | 不検出     | 不検出     | 不検出    |
| 大正学校給食センター | 5/8～12 | 不検出     | 不検出     | 不検出    |
| 十和学校給食センター | 5/8～12 | 不検出     | 不検出     | 不検出    |

実施日：平成29年5月29日  
検査機関：株式会社 日本食品エコロジー研究所  
食品分析センター

※不検出とは測定下限値未満(<1.0Bq/kg)であることを示しています。検査に使用する食材は、約1週間分の原材料(米・調味料を除く)です。一定量を混合試料にして検査します。なお、米については、検査済のものを購入しているため対象外としています。