

健康のしおり

今から予防! 熱中症!!

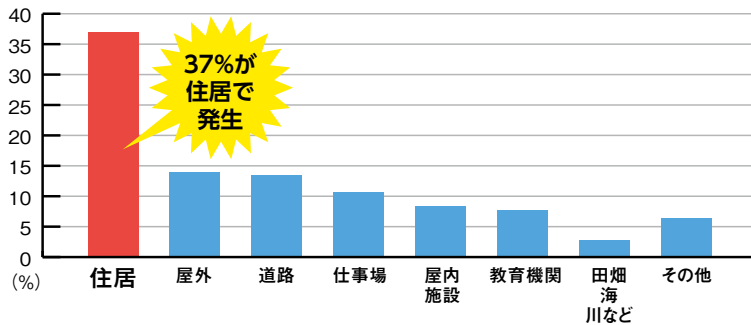
蒸し暑い日が続いていますね。夏は、全国的に気温が平年よりも高めになることが見込まれています。そのような中増えるのは、熱中症です。



熱中症とは

熱中症は、高温多湿な環境で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなることで起こるさまざまな症状の総称です。時期としては、初夏や梅雨明け、夏休み明けなど身体が暑さに慣れていないのに、気温が急上昇するときに特にかかりやすくなります。発生場所は、住居が最も多く、その次に屋外（駐車場、駅など）、道路と続いています。（図1）そのため、家の中にいても十分注意が必要です。

図1 救急搬送された熱中症患者の発生場所（2017年5月～9月）



次のような人は特に注意が必要です

- こども ● 高齢者 ● 屋外で働く人
- キッチンで火を使う人 ● スポーツをする人

	症 状	対処方法	熱中症の予防
軽度	- 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 - 安静 - 水分補給	《日常生活》 ●のどが渇いてなくても、こまめに水分をとる（目安：1.5～2L/日） * カフェインが多いコーヒーや紅茶、ビールなどのアルコールは利尿作用があるため熱中症対策の水分の対象外 ●大量に汗をかいたときは、塩分補給をする（塩飴、梅干し、スポーツドリンクなど） ●エアコンや扇風機を使って部屋を涼しくする（温度：28℃以下、湿度：70%以下） ●綿や麻など通気性や吸水性のよい服を着る ●日頃から睡眠や栄養を十分とる
	- 頭痛 - 吐き気 - 体がだるい - 集中力や判断力低下	- 涼しい場所へ移動 - 冷たいもので首、わきの下、太ももの付け根を冷やす - 安静 - 水分・塩分補給 * 口から飲めなかったり、症状が改善しない場合は医療機関を受診	
重度	- 意識障害（呼びかけに対し反応がおかしい） - けいれん - 運動障害（普段どおりに歩けないなど）	ためらわず救急車を呼ぶ - 涼しい場所で安静にする - 冷たいもので首、脇の下、太ももの付け根を冷やす	《暑い場所に行くとき》 ●飲みものを持ち歩く ●休憩をこまめにとる（1時間ごとに5～10分以上） ●帽子や日傘を使って日よけ対策をする

また、自分のいる環境の気温や湿度を知ることによって予防対策がとりやすくなります。

気温や湿度は環境省の熱中症予防情報サイトからも確認できます。

→ 環境省熱中症予防サイト：<http://www.wbgt.env.go.jp/>

〔お問い合わせ先〕
健康福祉課 ☎22-3115

ヘルプマーク 7月20日から配布スタート



高知県では、外見からは配慮が必要と分かりづらい内部障害や難病などの方々がさまざまな援助をより得やすくなるよう、7月20日からヘルプマークの配布を始めます。

＜身につけている方を見かけたら＞

- ・バスなどの公共施設では、席をお譲りください。
- ・災害時や事故の場合には支援をお願いします。
- ・駅や商業施設では、声をかけるなど配慮をお願いします。

＜配布窓口＞ 高知県庁障害福祉課、高知県庁健康対策課、各市町村障害福祉担当窓口 など

〔お問い合わせ先〕 高知県庁 地域福祉部 障害福祉課 ☎(088)823-9634 FAX(088)823-9260

がん検診・特定健診・後期高齢者健診のお知らせ

月 日	事 業 名	場 所	時間（受付時間）
7月	26日（木） 結核・肺がん・胃がん・大腸がん検診 特定健診・後期高齢者健診	仁井田町民会館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8：00～9：30 （対象者・希望者に個別通知）
	27日（金） 結核・肺がん・胃がん・大腸がん検診 特定健診・後期高齢者健診	影野町民会館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8：00～9：30 （対象者・希望者に個別通知）
8月	24日（金） 結核・肺がん・胃がん・大腸がん検診 特定健診・後期高齢者健診	立西町民会館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8：00～9：30 （対象者・希望者に個別通知）
	30日（木） 結核・肺がん・胃がん 特定健診・後期高齢者健診	十和隣保館 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8：30～9：30 （対象者・希望者に個別通知）
	30日（木） 結核・肺がん 特定健診・後期高齢者健診	昭和地区基幹集落センター ※結核・肺がんのみ巡回あり	13：30～14：30 （対象者・希望者に個別通知）
	31日（金） 結核・肺がん・胃がん 特定健診・後期高齢者健診	十和地域振興局 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8：30～9：30 （対象者・希望者に個別通知）
	31日（金） 結核・肺がん 特定健診・後期高齢者健診	井崎集会所 ※結核・肺がんのみ巡回あり	13：30～14：30 （対象者・希望者に個別通知）

〔お問い合わせ先〕 がん検診、特定健診、後期高齢者健診の申し込みは 健康福祉課 ☎22-3115
がん検診に関してのお問い合わせは 健康福祉課 ☎22-3115
特定健診、後期高齢者健診に関してのお問い合わせは 町民課 ☎22-3117

ご自宅ですることができる肩こり解消法は4つほどあります。

- (1) 温める
- (2) ストレッチ・体操
- (3) マッサージなど
- (4) 姿勢を正す

肩こりには温め方をおはなします。

肩こりになってしまったら、痛みが強いとき以外はまずは温めましょう。温めたら血行が良くなります。さらに筋肉の緊張もほぐれて、肩こりが楽になります。

では、どんな温め方が良いのでしょうか。

自宅で行える手軽なものでは、**使い捨てカイロ**と**蒸しタオル**があります。

使い捨てカイロは低温やけどの危険がありますので、直接肌につけるのは止めて、肌着やタオルなど、肌とカイロの間に1枚挟んで使用しましょう。

蒸しタオルの作り方は、タオルを濡らしてよく絞

り、電子レンジで1分ほど加熱します。それをまずは首の後ろから、そのあと肩、肩甲骨と温めていきます。冷めてしまったら、その都度電子レンジにかけなおせばよいので手軽です。

他には入浴も効果的です。

ゆっくりと温まりながら肩を上げ下げする、回すなど、ストレッチをすると効果が上がります。

また、ぬるめのお湯に長時間つかる半身浴、冷たいシャワーを浴びるのと温かいお風呂につかるのを交互に行うのも、体がしっとり温まり効果的です。



からだにいいはなし

肩こりのはなし ②