



健康だより

熱中症を予防して 元気な夏を 過ごしましょう

近年、増加している熱中症。
夏の強い日差しの下だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。
症状によっては命に関わる可能性も……。
正しい知識を身につけ、熱中症を予防しましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

熱中症をゼロに

熱中症は、毎年7月から8月に集中して発生します。特に梅雨明けで蒸し暑くなる7月は、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症が急増します。
熱帯夜が続くと、夜も体温が高く維持されてしまうため、睡眠中に熱中症になる場合もあります。熱中症の原因を知り、しっかりと予防して元気に夏を過ごしましょう。

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、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を指します。屋外だけでなく室内で何もしないときでも発症します。場合によっては死亡することもある恐い病気です。

熱中症の症状

初期症状としてめまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、体のだるさなどがあります。重症になると、意識消失、けいれん、返事がおかしい、体が熱いといった症状が見られます。

熱中症予防のポイント

暑さを避ける

- 室内**
 - 扇風機やエアコンで温度を調節
 - 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - 室温をこまめに確認

外出

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩

体の蓄熱を避ける

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分補給する

喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液（※）などを補給しましょう。
※食塩と砂糖を一定の割合で水に溶かしたもの。

熱中症と疑われる人がいたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。

体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やします（特に首の周りや脇の下、足の付け根など）。

水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する。自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

健康診断を 受けましょう

年に1回
健康チェック!

複合健診を実施しています

複合健診は生活習慣病に着目した生活習慣病健診（19～39歳）・特定健診（40～74歳）・後期高齢者健診（75歳～）とがん検診を合わせたものです。市では毎年8月から9月に複合健診を実施しています。

なぜ健診を受ける必要があるのでしょうか

複合健診は、生活習慣病を予防・改善するための健診です。日本人の約6割はメタボなどの生活習慣病で死亡しています。偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒等の生活習慣により、良くも悪くもなる病気で。しかし、放っておくと症状のないまま重症化し、いきなり心臓病や脳卒中の発作が起こったり、重度の糖尿病合併症が起こって不自由な生活を余儀なくされたりします。

最近よく聞く「メタボ」とは

内臓脂肪が増えると、血圧や血糖値が上昇します。血糖値が上がると糖が中性脂肪に変化し、血液の中の中性脂肪が増えます。その結果、体内では動脈硬化が進みます。

動脈硬化は症状がないまま進んでいくため、気付いたときには心臓病や脳卒中、腎不全などの重大な病気になっている場合もあります。これがメタボの正体です。

がんは日本人の死因第1位

日本人のおよそ2人に1人ががんにかかるといわれています。がんはさまざまな要因で起こるため、完全に防ぐことはできず、誰でもかかる恐れのある身近な病気です。現在、日本では3人に1人ががんで、4人に1人が心臓病や脳卒中で死亡しています。

しかし、診断と治療の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えています。早期のがんは自覚症状がないことが多いので、症状がなくとも定期的ながん検診を受けましょう。

特定保健指導をご存知ですか

健診の結果、生活習慣の改善が必要と思われる人を対象に、訪問指導などを行っています。自分の体の状態を知り、生活習慣の改善に継続して取り組めるように、市や菊池養生園の保健師・管理栄養士などが、一人一人の状態に合った支援を行います。生活習慣を改善するチャンスです。ぜひ、特定保健指導を受けてください。

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なご」の子

5月13日・20日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。（敬称略）



田邊大夢	(菊) 上西寺	松崎稔哉	(酒) 富の原東
古家颯磨	(菊) 上西寺	岩崎真純	(酒) 久米一
藤川瑛美凛	(菊) 高野瀬	森山聖斗	(酒) 富の原北
金子結衣	(菊) 片角	中上蒼月	(酒) 富の原西
中田翔琉	(菊) 東原	江藤晴飛	(酒) 田島団地
渡邊紇斗	(菊) 雪野	菅原咲愛	(酒) 富の原中央
水田海翔	(菊) 西正観寺	宮本玲央	(酒) 田島団地
神谷桐利	(菊) 北原	村木杏	(酒) 福本一
坂本花音	(菊) 巨	松岡慎也	(酒) 桜山一
福田ゆめ	(菊) 立石	渡辺遥稀	(酒) 宮園
山本優菜	(菊) 大琳寺	岩橋隼大	(酒) 戸田島
池邊裕真	(菊) 高野瀬	板原愛斗	(酒) 間所
村上唯誓	(菊) 上町	大山結愛	(酒) 間所
スチワートキマー琉	(菊) 深川	高群梨乃	(酒) 瀬戸口
吉田結里乃	(菊) 深川		
土山優香	(菊) 大琳寺		
富田優亜	(菊) 小木		
白浜麗生	(菊) 巨		
菊川七星	(菊) あさひが丘住宅		
坂本十志樹	(酒) 妻越		
水上陽斗	(酒) 楠原		
三宅悠仁	(酒) 南住吉		
中村文音	(酒) 富の原北		
梁池咲紀	(酒) 富の原東		
高木健悟	(酒) 薬師		
古庄聡太	(酒) 永		
磯田侑空	(酒) 田島団地		
本村優真	(酒) 東原団地		

むし歯を予防するためには

①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき ②甘いものを減らしたおやつ工夫 ③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布が重要です。
家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。
今回むし歯があった子どもは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。