

健康だより

熱中症から身を守るために



【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を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死に至ることもあります。正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けながら、周囲の人の体調にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

熱中症はどうやって起こる？

体内で発生した熱は、血液にその熱を移します。熱い血液は体表の皮膚近くの毛細血管に広がり、その熱を体外に放出して温度を下げ、体内に戻って体を冷やします。体が熱くなると皮膚が赤く見えるのは、皮膚のすぐ下にある血管が広がりがたくさんの血液を冷やしているからです。汗をかくと体内の水分量が減少し、熱を運び出す血液も減少します。そのため、効率よく熱を体外へ放出できなくなってしまう。

こんな日は熱中症に注意

人間の体は、暑い環境で活動を始めてから3〜4日たないと体温調節が上手にできません。このため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動したときは、体温調節が上手くいかず熱中症で倒れる人が多くなっています。



熱中症を予防するには

脱水と体温の上昇を抑えることが基本です。
■こまめに水分を取る
室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。寝る前だからと水分を我慢せず、こまめに補給しましょう。人間は軽い脱水状態のときにはのどの渇きを感じません。のどが渇く前から暑いところに出る前から水分を補給しておくことが大切です。
■アルコールに注意
汗で失われた水分をビールなどで補給しようとするのは誤りです。どんなお酒でも、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまいます。その際、吸収した水分以上の量が

失われてしまいます。
■室温をチェック
部屋の見やすい場所に温度計を置き、暑さを感じなくても室温が高くなったら扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。エアコンや扇風機が苦手な人は、風向きを調節するなど工夫してみましょう。
節電は大切ですが、気温や湿度の高い日には無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。
■日差しを遮る
遮光カーテンやすだれを利用しましょう。外出時は日傘や帽子を着用し、日陰を利用したりこまめな休憩をとったりしましょう。

暑さに備えた体づくり

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けておくと、夏の暑さに対する抵抗力が付き、熱中症にもかかりにくく

暑さに備えた体づくり
日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けておくと、夏の暑さに対する抵抗力が付き、熱中症にもかかりにくく

高齢者や子どもは特に注意

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているのに注意が必要です。
■高齢者が熱中症に
かかりやすい理由
・暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
・体内の水分量が減少します。
・体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

熱中症が疑われる人がいたら

日には地面に近いほど気温が高くなるため、子どもは大人以上に暑い環境にいます。

- ・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。
- ・衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。首の周り、脇の下、足の付け根などが効果的です。
- ・水分、塩分などを補給しましょう。
- ・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。
- ・一人一人が熱中症について正しい知識を持って予防を心掛け、熱中症になったときに適切な処置を行うことができるようにしましょう。

子どもが熱中症に かかりやすい理由

子どもは体温調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。晴れた

健診日程が変わります

健康づくりカレンダーでお知らせしていた健診の日程を変更します。対象者には8月中旬に個別通知してきます。大変ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。

■3・4か月児健診
対象児 平成26年5月生まれの菊池地区の乳児

複合健診を実施しています

現在、菊池養生園で複合健診（がん検診含む）を実施しています。平成24年度のがん検診では▼大腸がん9人▼肺がん1人▼子宮頸がん2人▼乳がん7人▼肝がん5人▼前立腺がん1人▼計25人のがんが発見されました。がん以外にも334人のさまざまな病気が健診で見えられています。がんなどの病気は早期に見出し、適切に治療することで大切な命を守ることが出来ます。まだ健診を受診していない人はぜひ受診しましょう。申し込み済みで9月が健診日の人は、忘れず受診してください。申し込み済みで9月が健診日の人は、忘れず受診してください。

必要なもの 健診問診票などの書類一式、保険証、健診料金、がん検診無料クーポン券（対象者のみ）

献血にご協力ください

とき 9月30日(火)
午前9時30分〜11時
午後0時15分〜4時
ところ 市役所正面玄関前

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認を行っています。献血カードをお持ちの方は会場にお持ちください。

HIV検査目的の献血は お断りしています

HIV検査は菊池保健所で行ってください。無料・匿名で受けることができます。
くまモングッズがもらえます！
熊本県血液センターでは、複数回献血を行うとくまモングッズがもらえるキャンペーンを実施しています。詳しくは「One More 献血キャンペーン」(http://www.city.kikuchi.lg.jp/q/view/223/3212.html)をご覧ください。

歯ツピーキッズ

7月11日・18日の
歯科健診の結果で、
むし歯がなかった
子どもを紹介しま
す。(敬称略)

- 宮川結愛 (菊) 甲森北
- 田口統裕 (菊) 高野瀬
- 阪田龍斗 (菊) 高野瀬
- 古閑巧真 (菊) 上町
- 山下にこ乃 (菊) 大琳寺
- 木村武翔 (菊) 北宮
- 前田彩希 (菊) 巨
- 高木琢磨 (旭) 新明団地
- 小柳凌大朗 (酒) 永
- 帆定 奏 (酒) 桜山三

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからは「甘いものを控える」「歯みがきをする」「歯を強くする」「定期健診を受ける」「仕上げ磨き」を心掛けましょう。

平成25年度
健康づくり標語 優秀賞

続けよう
毎年健診
よい体

泗水中学校3年
小松七海さん