

予防が大切! 防ごう、熱中症

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。まだ体が慣れていないときや、気温がそれほど高くなくても湿度が高く風が弱い日などは注意が必要です。

熱中症とは?

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、室内でももししていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもある恐ろしい病気です。

熱中症の症状

【軽度】めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪くなる

【中等度】頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

【重度】返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

熱中症の予防

●こまめな水分補給を行う

喉の渇きを感じなくても、こまめに水分や塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給しましょう。特に高齢になると、喉の渇きを感じにくくなります。時間を見て水分補給をしましょう。

●暑さを避ける

【室内では】扇風機やエアコンで

温度を調整、遮光カーテンやすだれを使用、室温をこまめに確認

【外出時には】日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える。

高齢者と子どもは特に注意が必要

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、暑さに対する体の調整機能が低下するといわれています。

子どもは体温の調整機能が十分に発達していないので、周囲が気を配りながら注意する必要があります。

熱中症が疑われる人を見かけたら

●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る。

●体を冷やす 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の回り、脇の下、足の付け根など)。

●水分補給 水分や塩分、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。

年に1回健康チェック! 健康診断を受けましょう

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すか?

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割は生活習慣病が原因で死亡しています。偏った食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒

健康状態を把握しましょう

健康に自信のある人が心筋梗塞や脳卒中で病院へ運ばれるケースがあります。生活習慣病の多くは自覚症状の無いまま悪化します。自分の体を過信せず、健診を受けて健康状態を把握することが健康維持の秘訣です。



歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

5月8日・22日の歯科検診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。(敬称略)※行政区は検診日時点

- | | |
|----------------|----------------|
| スチュワート リリア結 | おくむら 蓮(◎遊蛇口) |
| (◎深川) | にしおか 陽香(◎甲森北) |
| あしかが 花実(◎西正観寺) | まえだ 唯月(◎菊池佐野) |
| 小川 徹晴(◎遊蛇口) | なか 奏真(◎生味) |
| 横田 奈々(◎下町) | わたなべ 美夢(◎雪野) |
| 井上 陽斗(◎袈裟尾) | おおしま 優美花 |
| 山本 琉央(◎上西寺) | (◎あさひが丘住宅) |
| 高田 惇照(◎上西寺) | かわかみ 絢羽(◎田島団地) |
| 富田 朝陽(◎小木) | とみ 煌翔(◎富の原中央) |
| 宮本 雪実(◎大琳寺) | やまぐち 悠真(◎富の原一) |
| 上田 一颯(◎高野瀬) | 温水 大陽(◎南住吉) |

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磨き
- 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