

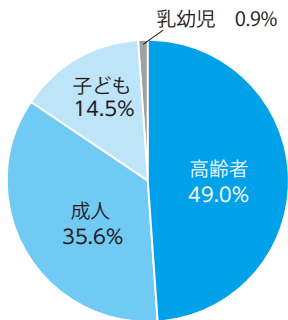
### 熱中症に「用心」!

毎年5月～9月にかけて、全国で5万人を超える人が熱中症で救急搬送されています。熱中症は真夏のような暑い日だけでなく、急に気温が上がる日や湿度の高い日にも注意が必要です。熱中症にかからないようにしっかりと対策しましょう。

#### 熱中症とは

気温や湿度の影響で、多くの汗をかいて体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体に熱がこもったりして、体温調整がうまくできなくなることです。その結果、体温の上昇やめまい、体のだるさ、けいれん、意識の異常などの症状が現れます。熱中症による救急搬送者の約半数を占めている高齢者は特に注意が必要です(表1)。症状が軽いときは、発症しても本人が気付かないケースもあります。また、徐々に悪化し、

■表1 熱中症患者の年齢別割合



熱中症による救急搬送者の状況2017年/消防庁 より作成

身動きできない状態になることがあるほか、重症化すると命にかかわる恐れもあります。

#### 熱中症にかからないために

熱中症は、正しい知識を持って適切に予防することが大切です。予防のポイント暑さを避け、こまめに水分をとることです。状況に応じた行動を心掛けましょう(表2)。

#### 熱中症にかかったときは

めまいや頭痛、体のだるさなど、熱中症の疑いがあるときは、次のような応急処置を行ってください。

#### 【応急処置】

- 涼しい場所に移動し、水分・塩分を補給する
- 保冷剤などを脇の下や足の付け根などに当て、体を冷やす
- 自力で水が飲めないときや意識がはっきりしないときなどは、すぐに救急車を呼ぶ

熱中症の発症には気温や湿度のほか、その日の体調なども関係します。食事や運動、睡眠に注意し

■表2 熱中症の予防法

暑さを避ける
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 涼しい服装をする</li> <li>・ 保冷剤、冷たいタオルなどを利用して体を冷やす</li> </ul>
● 室内では
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 部屋の風通しをよくする</li> <li>・ すだれや遮光カーテンを使う</li> <li>・ 室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度調整する</li> </ul>
● 外出するときは
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日傘や帽子を使う</li> <li>・ 日陰や涼しい場所でこまめに休憩する</li> </ul>
こまめに水分をとる※
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる</li> <li>・ たくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分も補給する</li> </ul>

※高血圧や腎不全などで水分や塩分の制限が必要な人は、かかりつけ医に相談してください。



て暑さに負けない体をつくるのが大切です。家族や友人同士で声を掛けあい、熱中症を予防しましょう。健康づくり課 保健師 井上久美子

### 休日・夜間の救急医療

#### ■休日急患センター

対象 内科、小児科※小児科を受診するときは要問い合わせ  
 受付時間 日祝日=9:00～16:30  
 ところ 遠賀・中間休日急病センター  
 問い合わせ 同センター☎282-9919

#### ■電話による問い合わせ

受付時間  
 ●月～土曜日=18:00～22:00  
 ●日祝日=17:00～22:00  
 ところ 遠賀・中間休日急病センター  
 電話番号 282-9919

#### ■小児救急医療電話相談

受付時間  
 ●平日=19:00～翌朝7:00  
 ●土曜日=正午～翌朝7:00  
 ●日祝日=7:00～翌朝7:00  
 電話番号 #8000

#### ■受診できる病院などを 知りたいとき

受付時間 24時間受付  
 ところ 遠賀郡消防本部  
 電話番号 293-1231

### こことからだの健康相談

#### ■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 7月20日(金)13:00～16:00  
 ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
 ☎0940-37-4070

#### ■こころの健康相談※面談は要予約

とき 月～金曜日8:30～17:00  
 ところ 宗像・遠賀保健福祉環境事務所(宗像市)  
 ☎0940-36-2473

あなたの血液が命をつなぐ

### 献血にご協力を

輸血や血液製剤のもととなる血液は、皆さんの献血で支えられています。協力をお願いします。

**とき・ところ** 7月20日(金)午前10時～正午＝岡垣サンリーアイ駐車場、午後2時～4時＝中央公民館  
**献血(400ml)の条件**

●年齢＝男性17歳～69歳、女性18歳～69歳  
※65歳以上の人は、60歳～64歳の間に献血経歴がある人

●体重＝男女ともに50kg以上

●献血の間隔＝男性12週間後、女性16週間後  
※同じ曜日から

●年間総献血量＝男性1,200ml以内、女性800ml以内

※当日の問診結果などで献血ができないことがあります。詳しくは問い合わせてください。

**問い合わせ** 健康づくり課または福岡県赤十字血液センター ☎ 631-1211

### ヘルシークッキング

No. 311 ～カルシウムを摂ろう～  
小松菜ときのこと湯葉の煮びたし



#### 5人分の材料

- 湯葉(乾燥) 20g ●小松菜 300g ●しめじ 125g
- だし汁 300ml ●しょうゆ 小さじ2と1/2 ●みりん 小さじ2と1/2

#### 作り方

- ①湯葉は、水に戻して食べやすい大きさに切る。小松菜はサッと茹でて3cmの長さに切り、しめじは石づきを取り除き小房に分ける。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけて、①を入れてサッと煮る。

#### 1人分の栄養価

エネルギー 44kcal、塩分 0.5g、タンパク質 4.1g、脂質 1.4g、カルシウム 113mg

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

高温多湿の季節を迎えます

### 食中毒にご用心

食中毒は一年を通していつでも発生しますが、気温や湿度が高くなる夏場は、菌やウイルスが増殖しやすいため、集中して発生する傾向があります。

食中毒を予防するために、次の3つの衛生習慣を守りましょう。

#### 【食中毒予防の3原則】

##### 菌やウイルスを「つけない」

●洗う  
手や食品、調理器具はしっかり洗う

●包む  
食品は包んで保存する



##### 菌やウイルスを「増やさない」

●温度管理  
常温で放置せず、冷蔵庫に保存する

●早く食べる  
作った料理は早めに食べる



##### 菌やウイルスを「殺菌する」

●加熱  
食品内部まで十分に火を通す

●消毒  
調理器具は定期的に消毒する



#### 食中毒かなと思ったら…

おう吐や下痢、吐き気、腹痛などの症状が出たときは、すぐに医療機関を受診しましょう。

**問い合わせ** 健康づくり課



楽健会が催します

### ラジオ体操講習会

全身を均等に動かす動作が組み合わされているラジオ体操の、正しい動きを学びます。

**対象** 町内に住んでいる人

**とき** 7月10日(火)午前10時～11時30分

**ところ** 町民体育館

**持ってくるもの** 飲み物、タオル、室内用運動靴

**講師** 岡垣町スポーツ推進委員

**費用** 無料

**問い合わせ** 健康づくり課

