

熱中症、早めの対策を！

暑い夏が近づいてきました。私たちの体は、暑くなってから4日ほど経たないと体温調整がうまくできません。そのため、熱中症は、真夏だけではなく、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にもなりやすく、注意が必要です。早めの対策を心掛けましょう。

熱中症を知ろう

【熱中症とは】

私たちの体は、暑いと皮膚から熱を逃したり、汗をかいて蒸発させたりすることで、体温が異常に高くなるのを防いでいます。しかし、気温が高いところに長くいると、体の熱は逃げにくく、汗を多くかくので、徐々に体内の水分・塩分が失われ、バランスが崩れてきます。また、湿度が高いと汗は蒸発しにくいため、体内の熱をうまく発散できずに熱がこもってしまいます。このように、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体に熱がこもってしまった状態が熱中症です。

【熱中症の症状】

熱中症になると、初めはめまいや立ちくらみ、筋肉痛などの症状が見られます。その状態のまま暑さの中にいると、体がだるくなり、吐き気や頭痛が生じます。さらに状態が悪化すると、まっすぐ歩けなくなったり、けいれんが生じたり、呼びかけへの反応が弱くなる

など命に関わることもあります。

まずは予防が大切

熱中症予防のポイントは、暑さを避け、こまめに水分をとることで。具体的には表1のとおりです。また、ニュースやテレビの熱中症注意情報などを参考に、暑くなる日や外での作業を控えるなど、無理しないようにしましょう。

熱中症かも…と思ったら

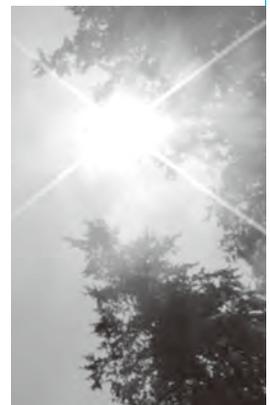
体調がおかしいと思ったら、無理をせずに涼しい場所へ移動し、水分・塩分の補給をしましょう。また、衣服をゆるめ、保冷剤などで脇の下や足の付け根などを冷やしましょう。

症状が改善しないときは、医療機関を受診してください。万が一呼びかけに対し反応がおかしい「自力で

■表1 熱中症の予防法

暑さを避ける	
・涼しい服装をする	・保冷剤や冷たいタオルなどを使って体を冷やす
●室内では	
・部屋の風通しを良くする	・すだれや遮光カーテンを使う
・室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度を調整する	
●外出するときは	
・日傘や帽子を使う	・日陰や涼しい場所でこまめに休憩する
こまめに水分をとる	
・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分をとる	・運動や農作業などでたくさん汗をかくときは、水分と一緒に塩分も補給する

※高血圧や腎不全などで医師から水分や塩分の制限が必要といわれている人は、かかりつけ医に相談してください



水が飲めない」などの症状が見られるときは、すぐに救急車を呼んでください。

特に、暑さやのどの渇きを感じにくい高齢者、身長が低く地面からの熱の影響を受けやすい子どもは、熱中症になりやすい傾向があります。家族や近くにいる人で声をかけ合い、お互いの様子を気づかって、熱中症を防ぎましょう。

健康づくり課 保健師 津上幸子

休日や夜間の診療は

【日曜日・祝日】

とき・ところ 受け付け 午前9時～午後4時30分、遠賀中間休日急病センター（遠賀中間医師会おんが病院・遠賀町） ☎282-9919
診療科目 内科、小児科※小児科は要連絡

【夜間相談】

内容・とき
○診療できる病院を知りたい 遠賀郡消防本部 ☎293-1231
○小児救急電話相談 ☎#8000
○または662-6700（北九州地区）午後7時～午前7時
○一般相談 ☎282-9919
平日午後6時～10時、日祝日午後5時～10時

医療機関の情報を知りたいときは

※いつでも可

- 救急医療情報センター ☎092-471-0099
- 救急医療情報センター音声FA X案内 ☎092-415-1311
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

あなたの献血が命をつなぎます

献血にご協力を

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

とき・ところ

7月2日(木)午前10時～正午、東部公民館
午後2時～4時、中央公民館

献血(400ml)の条件

- 年齢 男性17～69歳、女性18～69歳
※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある人
- 体重 男女とも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400ml以内
※海外渡航歴や病気の治療のための服薬、当日の体調、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 へ



高温多湿の季節を迎えます

食中毒にご用心

食中毒は一年を通じ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…

嘔吐や下痢、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 健康づくり課へ



ヘルシー クッキング

No. 275

～ロコモティブシンドロームを予防する食事～
具たくさんみそクリームスープ



2人分の材料

- キャベツ 100g ○玉ネギ 1/4個
- 鶏ひき肉 20g ○生シタケ 2枚
- 水 150cc ○鶏がら顆粒だし 小さじ1
- みそ 小さじ1 ○牛乳 150cc
- 塩・コショウ 各少量 ○ショウガ 適量

作り方

- ①キャベツは一口大、玉ネギとシタケは薄切りにする。
- ②鍋に油少量(分量外)を熱して、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら、①を入れて炒める。
- ③②に分量の水と鶏がら顆粒だしを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③にみそを溶き入れ、牛乳を加えてひと煮立ちしたら、塩、コショウで味を調える。器に注ぎ、おろしショウガを添える。

一人分の栄養価

エネルギー 84kcal、塩分 0.8g、
タンパク質 4.2g、脂質 3.4g、
カルシウム 115mg

ロコモティブシンドロームとは？

骨や関節、筋肉などの運動器の障害のために、立つ・歩く・座るなど、日常生活に必要なからだの移動機能が低下した状態のことです。

監修 岡垣町食生活改善推進会(ハルスメイトの会)

ここからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 7月17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 へ

■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 へ