

早めにしよう！

熱中症予防

熱中症は真夏に起こるイメージがありますが、実は5月ごろから注意が必要です。特に、梅雨明けなどで急に気温が上がるときは、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすくなります。早めの熱中症予防を心掛けましょう。

熱中症とは

暑い場所にいることで汗をたくさんかき、体の水分・塩分のバランスが崩れてしまったり、体が熱がこもってしまったりして、体温調整がうまくできなくなる状態のことです。熱中症は、表1のよう

分類	症状
I度 (軽症)	立ちくらみ、こむら返り(筋肉痛)、 気分の不快、手足のしびれ
II度 (中等症)	頭痛、吐き気・おう吐、虚脱感、 体がだるい
III度 (重症)	II度の症状に加え 呼び掛けに対し反応がおかしい、 意識がない、まっすぐ歩けない、 体温が高い、けいれん

(表1) 熱中症の症状と重症度の分類

に重症度症状によってI～III度に分類されます。

まずは予防が大切

重症になると命にかかわることもある熱中症。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す。具体的な方法は、表2で確認しましょう。また、ニュースやテレビの熱中症情報などを参考にして、暑くなりそうな日は外での作業を控えるなど、無理をしないようにしましょう。

熱中症にかかったときは

暑い場所での作業中やその後の体調不良は、熱中症の可能性があります。もしものときは、早めに応急処置を行ってください。

【応急処置】

○すぐに涼しい場所に移動し、水分・塩分を補給する。衣服をゆるめ、保冷剤などを脇の下や足の付

暑さを避ける

- ・涼しい服装をする
- ・保冷剤、冷たいタオルなどを利用して体を冷やす
- 室内では
 - ・部屋の風通しをよくする
 - ・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
- ・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

(表2) 熱中症の予防法

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) FAX案内 ☎092-415-3113
- 北九州テレフォンセンター ☎522-9999

け根などに当て、体を冷やす。
○症状が改善しなければ、医療機関を受診する。
○万が一、自力で水が飲めないときや表1中III度の症状があれば、すぐに救急車を呼ぶ。
高齢者や子どもは、特に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同士で声を掛け合い、お互いの体調に気を付けて熱中症を防ぎましょう。

健康づくり課 保健師 津上幸子

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になる血液は、健康な皆さんの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15日(金)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歳以上の人は、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800ml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

食中毒にご注意を

一年を通していつでも発生する食中毒。特に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 健康づくり課へ



ヘルシークッキング

No. 287 ～腸内環境を整える食事～
牛肉炒めと卵のおにぎらず



2人分の材料

- 牛肉炒め ○牛薄切り肉 140g
- にんじん(千切り) 20g、たれ:
○しょうゆ大さじ1と1/2 ○酒大さじ1と1/2 ○砂糖大さじ1と1/3 ○みりん大さじ1/2 ○ごま油小さじ1/2 ○しょうがのすりおろし 1/4 かけ分
- にんにくのすりおろし 1/4 かけ分、○白いりごま適量、■いり卵 ○卵 1個 ○砂糖小さじ1 ○塩少量、○サニーレタス 1枚 ○ごはん約 240g ○焼き海苔 2枚

作り方

- ①いり卵を作っておく
- ②たれの材料を合わせておく
- ③牛肉とにんじんをいため、余分な脂はキッチンペーパーで除く。
- ④③に②のたれを回しかけ、汁気がなくなるまで中火～弱火で煮詰める
- ⑤④を器に移し、斜めに傾けてしばらくおき、ペーパーで脂を取り除く
- ⑥約8cm角の保存容器に1人分のごはんの半量を入れ、軽く押しつけてサニーレタス、牛肉炒め、卵を少し押しつけるようにのせる。最後に残りのごはんをのせ、軽く押さえる
- ⑦海苔に塩をふり、⑥の容器をひっくり返し、上下左右を海苔で包み込む
- ⑧⑦をラップで包み、とじ目を下にして海苔がなじむまでしばらくおく
- ⑨ラップのまま、半分に切ってできあがり

1人分の栄養価

エネルギー 424kcal、塩分 1.3g、タンパク質 23.6g、脂質 10.6g

こころとからだの相談窓口

■女性の健康・不妊相談※要予約

とき 7月15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