

熱中症から身を守る予防と 応急処置のポイント



7～8月は、熱中症の発生がピークを迎えます。ことしもまた節電を求められ、熱中症の危険性が高まります。

熱中症になると命を落とすこともあり、大変危険です。しかし、きちんとした知識があれば、予防したり早く処置することができます。熱中症について正しく理解し、楽しく元氣な夏を過ごしましょう。

こんなときには要注意！

- ・ 気温が高い (28℃以上)
- ・ 湿度が高い (70%以上)
- ・ 風がない
- ・ 直射日光にあたる
- ・ 暑さ慣れしていない
- ・ 熱帯夜とその翌日

高齢者の方は特に注意が必要

高齢者(65歳以上)の熱中症が増えていきます。高齢になると、暑さを感じにくい、体内に水分をたくさん保持できない、汗をかきにくいなど、熱中症になりやすい状態になるため、より注意していただく必要があります。体調の変化に気をつけ、十分な休息を取りながら無理のない行動をしましょう。



熱中症予防のポイント

◆水分や塩分の補給

喉が乾く前や暑い所に行く前に水分補給しておくことが大切です。また、塩分は水分を体内に保持する作用があります。日常生活でジワジワと汗をかいたときは水分の補給で充分ですが、運動などで大量に汗をかいたときは塩分も一緒に失われてしまうため、スポーツドリンクで水分補給をしたり、水と一緒に塩飴などをとることが効果的です。

◆暑さを避ける

屋外では、日傘や帽子を活用したり、日陰を歩くようにしましょう。家の中にいるときは、扇風機やエアコンを使って、室温28℃以下、湿度70%以下を目安にしましょう。節電を意識するあまり、無理をしないよう注意してください。

◆服装に注意する

熱を吸収しやすい黒色系の素材は避けましょう。また、首まわりを締めると熱気や汗が出にくくなるため、なるべく襟元をゆるめた服装を着用し、クールビズを心掛けましょう。



熱中症の症状が出てきたら…

- ① 風通しのよい日陰や冷房の効いている場所に移動する
 - ② 衣服をゆるめて、体を楽にする
 - ③ 冷たいタオルや氷で首・脇の下・足のつけ根を冷やす
 - ④ 水分・塩分を補給する
- ※自力で水が飲めなかったり、意識がない場合は直ちに救急車を呼びましょう。急に悪化することがあるので、早い段階での処置が大切です。

市民健康講座のお知らせ

海老名市医師会と市では、今年度第1回目の市民公開講座を開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

▶日時 7月28日(土)14時～16時

▶会場 海老名市医療センター (さつき町41番地)

▶参加費 無料

▶定員 先着60人

▶演題①「肛門の病気～痔を中心として～」講師／さがみ野中央病院外科部長・木村富彦氏

▶演題②「医療現場における常識と非常識、理想と現実」講師／海老名総合病院総合診療科医長・田所 浩氏

▶申し込み 直接または電話で、海老名市医師会事務局 ☎234・3241 へ。(平日9時～17時)

◆保健相談センターだより

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診無料クーポン券を発送

対象の方には、検診費用が無料となる検診クーポン券と検診手帳などを送付しています。有効期限は平成25年3月31日までです。

無料検診は、市が実施する次の検診です。なお、対象年齢は左表のとおりです。

◆子宮頸がん検診(個別・集団検診)

子宮頸がんの個別検診時に、体がんも受診を希望する場合には、体がん検診分800円を自己負担。

◆乳がん検診(個別・集団検診)

視触診併用のマンモグラフィ検診となります。

◆大腸がん検診(個別・集団検診)

便潜血反応検査(検便)となります。

【子宮頸がん無料検診の対象年齢】

年齢	生年月日
20歳	平成3(1991)年4月2日～平成4(1992)年4月1日
25歳	昭和61(1986)年4月2日～昭和62(1987)年4月1日
30歳	昭和56(1981)年4月2日～昭和57(1982)年4月1日
35歳	昭和51(1976)年4月2日～昭和52(1977)年4月1日
40歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日

【乳がん・大腸がん無料検診の対象年齢】

年齢	生年月日
40歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日
45歳	昭和41(1966)年4月2日～昭和42(1967)年4月1日
50歳	昭和36(1961)年4月2日～昭和37(1962)年4月1日
55歳	昭和31(1956)年4月2日～昭和32(1957)年4月1日
60歳	昭和26(1951)年4月2日～昭和27(1952)年4月1日

「児童むし歯予防教室」

歯科医師と歯科衛生士の指導のもと、実際に汚れを色づけしての歯みがきや、ブクブクうがいの実践トレーニングを親子で行います。

▼日時 7月31日(火)10時～11時30分(9時45分から受け付け)

▼会場 保健相談センター

▼対象・定員 奥歯の永久歯が生え始めるおおむね6歳の年長児・小学1年生と保護者・先着15組

「キッズクッキング」

▼日時 8月3日(金)10時～12時30分(9時45分から受け付け)

▼会場 保健相談センター

▼対象・定員 5歳～就学前の幼児と保護者・先着16組

▼内容 幼児食についての説明と調理実習

▼費用 1組500円

▼持ち物 エプロン・三角巾(バンダナ可)・布巾・タオル

▼その他 1歳以上の託児あり(要予約・若干名)

▼主催 食生活改善推進団体えびな会

禁煙支援

禁煙を希望する方に、3カ月間で禁煙ができるよう、保健師が支援を行います。

▼内容 ニコチン依存度テスト、測定(尿中ニコチン測定、呼気一酸化炭素濃度)を行いながら、禁煙の開始日を設定し、面接や電話、メールなどで支援します。

▼申し込み 直接または電話で保健相談センターへ。