

熱中症、
7月・8月は要注意!

高齢者や乳幼児は 特に「注意」を

岡健康推進課 ☎(235)78800

熱中症は、環境の変化に体が追いつかず体温調節がうまくできない時に起こり、ひどくなると命に関わることもある大変危険な症状です。弱風で湿度が高いなどの環境条件や体調、年齢などにより特に注意が必要な方がいます。体が暑さに慣れていない7月、暑い日が続く8月は最も危険が高まります。正しい知識と対策で予防しましょう。

高齢者は特に注意!

なげ 体の水分量が少ない・体温調節機能の低下・暑さへの感受性が低いなどの特徴から

乳幼児は特に注意!

なげ 体温調節がうまくできない・体が小さく地温の影響を受けやすいなどの特徴から



主な対策

- ◆エアコンや扇風機で室温管理を
予防には早めのスイッチオンが重要。
- ◆こまめな水分・塩分補給を
喉がかわいたと感じる前に水分補給を。
- ◆涼しい服装に
風通しが良い服、黒い服より白い服に変えるだけでも涼感アップ。



職場でも予防対策の徹底を

岡神奈川労働局健康課 ☎045(211)7353

屋内外にかかわらず、職場での体調管理を徹底し熱中症を予防しましょう。体調の変化を感じた場合はすぐに医師の診断を受けてください。

暑さ指数を✓チェック!!

環境省 熱中症予防情報サイト 検索



「未病と健診」



石井歯科医院
石井 聡

「未病」という言葉をご存じですか。健康、病気は明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その中間の状態を「未病」といいます。特に自覚症状がなくても放っておくと病気へ傾く場合があるのでこれを防ぎ、身体全体を健康な方向へ維持することが大切です。とりわけ、お口の健康は全身の健康状態と関係が深く、オーラルフレイル(口腔のさまざまな機能の衰え)は全身のフレイル(衰え、虚弱)に先立って現れます。そこで海老名市歯科医師会では、市とともに成人歯科健診や口腔がん検診、さらにことしから妊婦歯科健診も始めました。また、市では1歳6カ月児健診(歯科)と2歳児歯科健診に加え、3歳6カ月児健診も行っています。学校では学校歯科医として就学時健診、学校歯科健診も行っています。お口の健康を維持することで、さまざまな病気を防ぎ全身の健康を維持することができますので、これらの健(検)診を活用してください。



この「コーナー」は、海老名市医師会・歯科医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は10月15日号に掲載予定。