# 保健だより

## 

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが徐々に崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

熱中症は気温など環境条件だけではなく、人の体調や 暑さに対する慣れなどが影響して発症します。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、身体が熱さに慣れていない時は注意が必要です。

## 特に気をつけたいのは高齢者と子どもです

## <高齢者>

- ・体内の水分が若い方に比べて、もともと少ない。
- ・体温調節機能が低下している。
- ・のどの渇きを感じにくいため、水分不足(脱水)になり やすい。

高齢者の方の半数 以上は、自宅で発 症しています。



クーラーを使い たくない、トイ レが心配で水分 を控えているの はキケン!

## <幼 児>

- ・体温調節機能が十分に発達していない。
- ・晴れた日には地面に近いほど気温が高いので、幼児は 大人以上に暑い環境にいる。
- 遊びに夢中になると、のどの 渇きを忘れがちになる。

くちびるの乾燥、 尿量の減少は脱水 症状のサイン



## 熱中症予防のために

## <暑さを避ける>

#### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度調整をしましょう。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。

#### 外出時には

- ・日傘や帽子を着用しましょう。
- ・日陰を利用し、こまめに休憩をとりましょう。

## 身体に熱がこもらないように

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を選びましょう。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やしましょう。

## <こまめに水分を補給する>

- ・特に高齢者の方は、のどの渇きを感じなくてもこまめに 水分補給をしましょう。
- ・アルコールは利尿効果が高まり、かえって脱水症になります。飲酒後はお水を飲みましょう。
- ・高血圧や腎臓病など、塩分制限のある方はかかりつけ医 に相談をしましょう。

### <暑さに負けない体力づくり>

- ・1日3食、食べましょう。(朝食もとりましょう。)
- ・疲労回復のためにも十分な睡眠をとりましょう。

御坊市食生活改善推進協議会が行う『おやこの食育推進教室』です。申し込みは健康福祉課へ!

## ワクワク おやこクッキング



 $\Diamond$  $\Box$ 

程 8月24日(水)

◇時

間 10:00~13:00

◇場

所 塩屋公民館 調理実習室

◇対

象 年中児から小学校3年生の子どもとその親

 $\Diamond$ 内

今 食育5つの力

調理実習

◇参 加 費 無料

◇持 ち 物 三角巾、エプロン

◇定

員 親子10組

◇締め切り 8月17日(水)

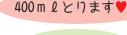


献血は、16歳から69歳までの方ができるボランティアです。



※7月は、

「愛の血液助け合い運動」月間です! 献血巡回バスの日程は、10ページ保健 行事カレンダーをご覧ください。





ありがとう♥



保健師が電話で、特定健診の受診勧奨や健康相談をしています。

治療中です。

後押ししてくれ 受診をしてみて よかったよ。 電話をくれて、 受診をしてみたら、 <mark>早期のがん</mark>が 見つかり 助かった! どこも悪くない と思っていたが、 糖尿病と言われ驚いた! 早いうちにわかって よかったよ!



皆さんの声です。今年度は、あなたにお電話するかもしれません。ご意見をぜひお聞かせください。