

保健だより



「熱中症」にご注意を！

暑い日が続く毎日。日差しが強く、気温が上昇するこの時期は、『熱中症』にかかってしまう危険性が高くなります。炎天下で長時間過ごさなければ大丈夫と思っている方も少なくありません。熱中症は対処が遅ければ生命の危険性もありますので、熱中症について、正しい知識や予防法をきちんと知っておくことが大切です。

①熱中症とは

人は体温を一定に保つための調整として、皮膚の表面から熱を外気へ逃がそうとする機能と、汗をかくて熱を放散する機能があります。しかし、気温や湿度が体温より高くなると発汗や循環機能が異常をきたし、体温を調整する機能が上手くコントロールできず、体温が著しく上昇して熱中症の状態を起こします。

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人の体調や暑さに対する慣れ等が影響して起こる場合もあります。特に子どもや高齢者、持病のある方など体力の低下している方は注意が必要です。また、気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

②症状

次のような症状があった場合には熱中症を疑いましょう。

重症度Ⅰ度：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
重症度Ⅱ度：頭痛・吐き気・体がだるい・虚

脱感

重症度Ⅲ度：意識がない・けいれん・高い体温・呼びかけに対する返事がおかしい・真つ直ぐに歩けない、走れない

③予防法

熱中症は予防対策をすることで防ぐことができます。次のことに注意しましょう。

(1)暑さを避けましょう

屋外は日陰を選んで歩くようにし、日傘や帽子などで直射日光を避けましょう。屋内も、すだれやカーテンを活用し直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。

(2)服装に工夫をしましょう

吸汗・速乾性の高い素材の衣服を選び、またネクタイ等は外して、首周りは通気性が良いようにしましょう。

(3)こまめに水分を補給しましょう

暑い日はのどが渇く前にこまめに、水分補給をすることが必要です。たくさん汗をかいた時には、スポーツドリンクなどが良いでしょう。ただし、ビールなどのアルコール飲料は利尿作用が強いため、逆に体内の水分量を失う事になります。

(4)屋内の室温管理に注意しましょう

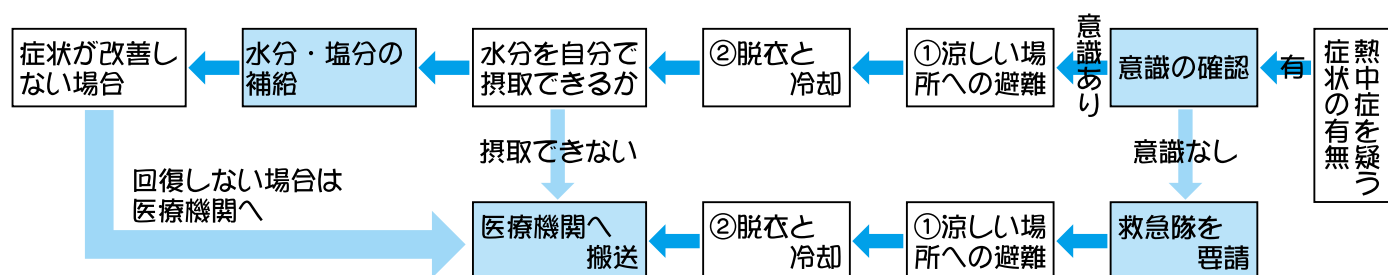
熱中症は屋内でも起こる可能性があります。室温が上がったら無理せず、窓を開けたり、エアコンをかけるようにしましょう。エアコンは28℃くらいに設定しましょう。冷房が強すぎると外気温との差が大きくなり、体への負担が大きくなります。

(5)体調管理に気をつけましょう

十分な睡眠と栄養補給を行い、体調を整えて暑さに負けない体づくりをしましょう。

④対処法

熱中症を疑った時には、素早く対処しましょう。



日本脳炎予防接種についてのお知らせ（平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれの方へ）

平成23年5月20日、予防接種法の予防接種実施規則が一部改正されました。これにより、平成17年度～平成21年度までの間、日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の定期予防接種（全4回）を受けることができなかった方（特例者）に対して、20歳未満まで、日本脳炎の定期予防接種ができるようになりました。

特に1期分の接種が完了していない方は、接種を受けるようにしましょう。また、1期接種が完了し、2期接種を希望される13歳以上の方は予診票が新様式となっています。各保健センターで発行いたしますので、お問い合わせください。

<<問い合わせ先>> 弓削保健センター 77-3700 岩城保健センター 74-0755
 生名保健センター 74-0911 魚島保健福祉センター 74-1120

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター TEL 76-2261
 ★月削サブセンター TEL 77-3700
 ★岩城サブセンター TEL 74-0755
 ★魚島窓口 TEL 74-1120

高齢者の体・病気の特徴

年を重ねると、若いころに比べ体の状態が大きく変わってくるため、同じ病気でも、症状の出力が違ってきます。たいした症状とは思えなくとも、それが大きな病気の前触れの場合もあります。

普段の生活で気をつけるべき点も、若いころとは違ってきます。体の調子が悪くても、「年のせい」と軽く考えるのではなく、「年のせい」ではなく、次の点に気をつけて、病気には早め早めに対処しましょう。

①一人でも多くの病気を保持している

↓臓器全体が弱っていることが多いため、一つの臓器が悪くなると、他の臓器にも影響しやすい。

②病気の症状が出にくい・わかりにくい

↓重病でも、たいした症状がでないことも少なくありません。軽い症状のまま過ごすうちに、急変することもあります。

③薬の副作用が出やすい

↓肝臓や腎臓が弱まると薬が体の中にたまりやすく、副作用が強くなる場合があります。また、たくさんさんの病気を抱え、飲む薬が多い場合も、



副作用が出やすくなります。

④転びやすく骨折しやすい

↓足腰が弱く、骨もろくなっているため、転んで骨折する恐れが高まります。

⑤栄養不足・水分不足になりやすい

↓食が細くなるため、栄養が十分にとれない場合があります。また、水分不足でも自覚症状が出にくいため、脱水症状になることもよくあります。

高齢者に多い病気

脳梗塞・認知症・うつ血性心不全・大動脈瘤・肺炎・慢性閉塞性肺疾患・骨粗鬆症・大腿骨頸部骨折・うつ・不眠・白内障・難聴・胃潰瘍・前立腺肥大症・パーキンソン病・リウマチなどがあります。

上手な薬の飲み方

高齢者になるといくつもの病



気を抱えるために、薬の種類や飲む回数も増えてきます。また複数の病院にかかることによって、別の病院で同じ薬が処方されたり、飲み合わせが悪い薬が処方されてしまうことも少なくありません。病院や薬局にかかる時は、自分の飲んでいる薬について、医師や薬剤師に相談することが大切です。

①お薬カレンダーや薬箱で薬の飲み忘れを防ぎましょう。

②通常の薬と同じ成分で安価な「ジェネリック医薬品」をうまく活用しましょう。

③薬の包みに使われているシートなどを一緒に飲んでしまわないように気を付けましょう。

④薬を飲む時は上体を起こしましょう。横たわったままだと、薬が食道で止まり副作用が起きることがあります。

◎お薬手帳（健康手帳）を使いましょう。

薬局でもらえる「お薬手帳」や市町村が発行する「健康手帳」には医師から処方された薬の名前や量、注意事項などを記録することができます。

病院にかかる時、薬局で薬をもらう時は、医師や薬剤師に手帳を見せましょう。「薬の飲み合わせに問題はないか」「同じ薬が処方されていないか」といったことを確認してもらうことができます。

自分の飲んできた薬の情報を一冊にまとめておくことが大切です。

病院との上手な付き合い方

①体のことや病気のことを気軽に相談できる「かかりつけ医」を作りましょう。

②具合が悪い時は早めに受診しましょう。

③初めて受診する場合は、病状や過去の病歴、飲んでいる薬などを正確に伝えましょう。

④医師の指示を守りましょう。途中で治療をやめないようにしましょう。

☆「いつまでも元気で長生き」というのは、誰しもが願うことですが、年を重ねるごとに病気がちになり症状も重くなることが多くなってきました。それでも、病気を早いうちに見つけ治療すれば、症状も体への負担も軽くて済みます。また経済的な負担も少なくなります。

体の調子が悪ければ早めに医師の診察を受けましょう。

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

食育応援隊「夏」レシピ

夏野菜は体を冷やす作用がありますが、特に茄子の効果は強く、暑気あたりしそうな時や体のほてりが強い時に食べると効果的です。特に豊富に含まれる食物繊維は、便秘を改善し大腸がんを予防したり、血糖値の上昇を抑え、糖尿病や肥満を防ぐ効果もあります。また、茄子の紫黒色の色素の「アントシアニン」や、アクと呼ばれる抗酸化成分は「ポリフェノール」の一種で、体の老化を防ぎ、動脈硬化の予防、がんの発生・進行を抑制するなどの作用もあります。今月は茄子を使ったメニューの紹介をします。簡単で、びっくりするほどおいしいです。ぜひお試しください。



★うまみそごはん★

【材料 4 人分】

ごはん……………茶碗 4 杯
なす……………約 1 本
A { みそ……………大さじ 3
砂糖……………大さじ 1
ごま油……………小さじ 1
かつお節……………1 パック (3 g)

作り方



- ①なすは 1 cm のさいの目に切る。
- ②①をビニール袋に入れて A の調味料でもみ和える。
- ③ごはんの上に和えたなす、かつお節を順にのせる。
(あればねぎの小口きを散らす。)

8 月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- 健康相談 10:00~11:00 23日(火) 生名公民館
- いきいき体操 10:00~11:00 29日(月) 保健センター
- 夕涼み交流会 16:00~18:00 26日(金) 保健センター
- リフレッシュ教室 13:30~14:30 8日(月) 西浦集会所

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- 健康相談 10:00~11:00 24日(水) セとうち交流館
- 健康講座 14:00~15:00 1日(月) 保健センター

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- 健康相談 10:00~11:00 9日(火) 長江公民館
- 30日(火) 岩城総合支所
- にここ広場 14:00~16:00 24日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00

- 31日(水) 保健センター
- 健康運動教室 14:00~16:00 3日(水) 保健センター
- 離乳食教室 9:30~11:30 18日(木) 保健センター
- 精神デイケア 9:30~12:00 23日(火) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- 介護予防教室 9:30~12:00 25日(木) 保健福祉センター
- 健康づくり調理実習 9:30~13:00 30日(火) 保健福祉センター



まちの玄関で

犯罪・非行防止を
呼びかける

6月23日に生名立石港、7月1日に魚島港、6日に岩城港、翌7日には弓削港と、まちの玄関で、7月の「社会を明るくする運動」強調月間並びに「ダメ。ゼッタイ」普及運動の街頭キャンペーンが行われました。

当日は、保護司をはじめ民生児童委員、有害薬物乱用防止指導員、更生ボランティア、少年警察協助力、伯方地区防犯協会、伯方警察署、学校関係者、防犯相談所長、町行政関係者等が船便利用の乗降者や周辺通行人に、犯罪・非行防止を呼びかけ、さらに有害薬物乱用に陥らないよう協力をお願いしました。

