

保健師からの健康アドバイス

# 節電熱中症 予防しよう！屋内での熱中症

今月の担当  
北檜山区  
安藤 麗香  
です

7月23日から節電要請期間が始まっています。節電を心掛けている家庭や職場は多いのではないのでしょうか。今年の夏は、節電による熱中症が心配されま... 無理をせず暑さを乗り切りましょう。

## ■熱中症って？

気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることで、よってさまざまな症状が起ります。下の表をご覧ください。



表1 熱中症の症状と重症度分類

(環境省「熱中症保健指導マニュアル」より)

分類	症状
I度 (軽症)	めまい・失神 「たちくらみ」の状態、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともある。筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、痛みを伴う。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏によりおきる。これを「熱けいれん」と呼ぶこともある。大量の発汗
II度 (中等症)	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から「熱疲労」といわれていた状態。
III度 (重症・重度)	意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい。体がガクガクとひきつけがある。真っ直ぐ走れない・歩けないなど。高体温 体に触ると熱いという感触。従来から「熱射病」や「重度の熱射病」といわれていたもの。

40歳代までは屋外や運動中・作業中の熱中症が多いとされていますが、年齢が上がるにつれて、屋内(家)での熱中症が増えます。高齢者は温度を感じ取ったり、体温を調整する力が低下しているために熱中症にかかりやすいとされています。

しやすいとされています。平成22年の熱中症死亡者の約45%が家で起こっており、約80%が65歳以上となっています。屋内での熱中症で多いのは、窓を閉めきった部屋にいて、換気の悪い台所での調理中、入浴中などがあります。このように起こりやすい状況としては「高温」だけではなく「多湿」も関係し、気温が低くても湿度が高い場合は注意が必要です。

## ■熱中症予防の簡単ポイント

◆扇風機・エアコンを使う 暑い時は無理をせずに扇風機・エアコンを使いましょう。扇風機自体は温度を下げることは出来ないのですが、換気が大切です。窓を2カ所開けて空気の通り道を作りましょう。エアコンは28℃位に設定し、ドライ機能を手元に活用すると効果的です。また、薄手のカーテンやすだれなどで直射日光

が入らないようにするのも良いでしょう。

◆服装に工夫を 服装は軽装にし、吸湿性と通気性の良い綿・麻素材の服・白系統の服が最適です。

◆室内でも水分補給を

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。食事がきちんと摂れていてつうつう汗をかいている程度であれば水やお茶で十分ですが、たくさん汗をかいた場合はスポーツドリンクが有効です。また、入浴・寝る前には水分補給をしましょう。アルコール・カフェインの入った飲み物は利尿作用があるため逆効果です。

◆体調を整えよう

熱中症の発症は普段の体調も影響します。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、朝食には汗で失われやすいミネラルや水分を含んだ果物、野菜を多めに摂るのも良いです。

◆声をかけ合おう

暑さを感じにくく体温調節機能が低下している高齢者や、暑さ対策ができない乳幼児には、周囲の人が声をかけることが必要です。また、ついつい暑い中で長時間作業をして熱中症になる場合も多いので、「水分補給しませんか?」「涼みませんか?」「声をかけ合ってください。」と声をかけ合うことが熱中症予防に大切です。

## 【特定健診掲示板】

(ちなみに南国沖縄の名物の「沖縄そば」は温かいです。暑い沖縄でも温かい麺が名物なんですね。)

暑い日に冷たい物はダメだと言うつもりはありません。「冷たい物を摂ったときには、温かい物も摂る」「冷たい物はゆっくり摂る」ようにして、内臓を少しでもいたわってあげてほしいと思います。



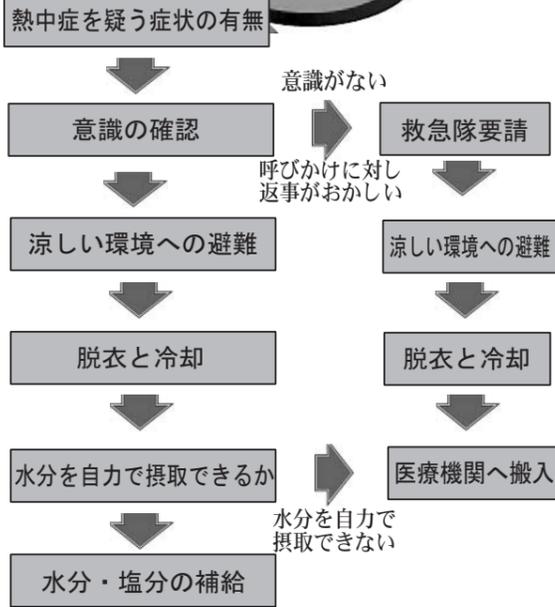
皆さんこんにちは！チュン介だよ！

総合健診のお知らせ  
9月は大成区で、特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診などが行われます。皆さんのお申込みお待ちしております。  
◆9月8日(土)大成町民センター

大腸がん検診の無料クーポンや肝炎ウイルス検査の無料ハガキが届いている方は、ぜひ検診を受けてください。

## 症状があるときは 応急処置 & 病院へ！

予防していても熱中症を疑うような症状がある場合は、応急処置・医療機関受診が必要です。



## 夏真っ盛りですね!! 「夏でも、温かい物を摂ろう」のお話。

夏は、どうしても冷たい物を摂りたくなりますね。冷たい物を摂ると、体が冷えた感じがしますが、どんなに暑くても寒くても、体温はだいたい一定で、実際には内臓が冷やされた状態なんですね。

この内臓を冷やす行為が、内臓に負担をかけます。冷たい物を摂りすぎると、内臓への血流が悪くなり、各臓器の機能低下や免疫力の低下を引き起こし、体調不良を招きやすくなります。

内臓は一定の温度を保てないと、きちんと機能しなくなるわけです。だから、体温を一定に保って、内臓を守り、健康を維持しているんですね。その内臓を冷たい物でガンガン冷やす... 想像すると、とても内臓に負担をかけていると思いませんか？

## 「リドル」交流情報館

「平和」をテーマに作品展示

丸木位里・俊夫妻「原爆の図・母子像」など、反戦と平和を願う心が生んだ美術工芸品を展示。前庭には、世界的彫刻家、本郷新の作品群が並んでいます。入場は無料。●場所/長万部413番地(12時~18時) ●時間/10時~18時 ●休館日/毎週月曜日・年末年始 ●お問い合わせ先/教育委員会事務局 01377-22748

## 八雲町「ファームネットやくも」

「ファームネットやくも」は、農作業体験や農・畜産物の直売を通じて、住民との交流を目的として活動しています。ドライアイスなどを使って活動しています。新しい発見をしてみませんか? ●期間/9月30日まで ●スタンプ設置店/エルフィン(浜松366-10)、フロムネイチャーファーム(野田生362)、小林農園(東野417)、幸村農園(野田生161-1)、ちよこの店(落部728)、チーフ工房小栗(春日164-8)、味彩工房(立岩101-4) ●特典/スタンプを5つ以上集めると抽選で、スタンプ設置施設等の1000円相当の特典を12名様にプレゼント!! ●お問い合わせ先/役場農林課農業振興係 01377-62211

## 八雲町熊石地域

根崎神社例大祭 神輿渡御を先頭に、古くは京都祇園祭の流れをくむ8台の山車が巡行。山車それぞれ独自の太鼓や祭り囃子(はやし)を鳴らしながらゆくり練り歩きます。夜7時から華やかな夏の一夜を満喫できます。●一段と華やかな夏の一夜を満喫できます。●8月14日(日)根崎地区(13時~15時) ●8月15日(月)根崎地区(14時~16時) ●お問い合わせ先/実行委員会事務局 013998-23125

## 今年も「今金いいとこ祭り」が開催されます!

今年も楽しい企画が盛りだくさん! 「パールティー」や10万円の商品券が当たるうきつき抽選会やフリーマーケット&農産物即売会! ステージでは豪華商品が当たるピンコゲーム大会や当たり付きもたまごまきのか歌謡ステージなど催し満載です! ●日時/8月12日(日)14時~20時45分 ●場所/せきたな町民ふれあいプラザ駐車場(雨天の場合は同プラザ内) ●お問い合わせ先/せきたな商工会 01377-845406

## 2012 きたひやま夏まつり

今年も楽しい企画が盛りだくさん! 「パールティー」や10万円の商品券が当たるうきつき抽選会やフリーマーケット&農産物即売会! ステージでは豪華商品が当たるピンコゲーム大会や当たり付きもたまごまきのか歌謡ステージなど催し満載です! ●日時/8月12日(日)14時~20時45分 ●場所/せきたな町民ふれあいプラザ駐車場(雨天の場合は同プラザ内) ●お問い合わせ先/せきたな商工会 01377-845406

## せきたな町北檜山区

今年も楽しい企画が盛りだくさん! 「パールティー」や10万円の商品券が当たるうきつき抽選会やフリーマーケット&農産物即売会! ステージでは豪華商品が当たるピンコゲーム大会や当たり付きもたまごまきのか歌謡ステージなど催し満載です! ●日時/8月12日(日)14時~20時45分 ●場所/せきたな町民ふれあいプラザ駐車場(雨天の場合は同プラザ内) ●お問い合わせ先/せきたな商工会 01377-845406

## せきたな町瀬棚区

今年も楽しい企画が盛りだくさん! 「パールティー」や10万円の商品券が当たるうきつき抽選会やフリーマーケット&農産物即売会! ステージでは豪華商品が当たるピンコゲーム大会や当たり付きもたまごまきのか歌謡ステージなど催し満載です! ●日時/8月12日(日)14時~20時45分 ●場所/せきたな町民ふれあいプラザ駐車場(雨天の場合は同プラザ内) ●お問い合わせ先/せきたな商工会 01377-845406

## せきたな町大成区

今年も楽しい企画が盛りだくさん! 「パールティー」や10万円の商品券が当たるうきつき抽選会やフリーマーケット&農産物即売会! ステージでは豪華商品が当たるピンコゲーム大会や当たり付きもたまごまきのか歌謡ステージなど催し満載です! ●日時/8月12日(日)14時~20時45分 ●場所/せきたな町民ふれあいプラザ駐車場(雨天の場合は同プラザ内) ●お問い合わせ先/せきたな商工会 01377-845406

## キャンプ場紹介 『大成野営場』

貝取瀧溪谷の「レクリエーションの森」と呼ばれる山と川に抱かれた自然浴のキャンプ場は、四季折々の野の花が楽しめる遊歩道、イワナ・ヤマアヒ釣りが楽しめる川や、周辺には温泉が楽しめる国民宿舎あわび山荘や多目的広場などが整備されており、盛りだくさんのアウトドアライフが楽しめます。 ●場所/せきたな町大成区貝取瀧 利用料金/高校生以上2200円/小学生1100円 ●持ち込みテント料/1人1張(1張) 200円/3人用(1張) 550円/5人用(1張) 700円/7人用(1張) 900円 ●お問い合わせ先/大成総合支所産業建設課農林振興係 013998-4551 (内線2131)