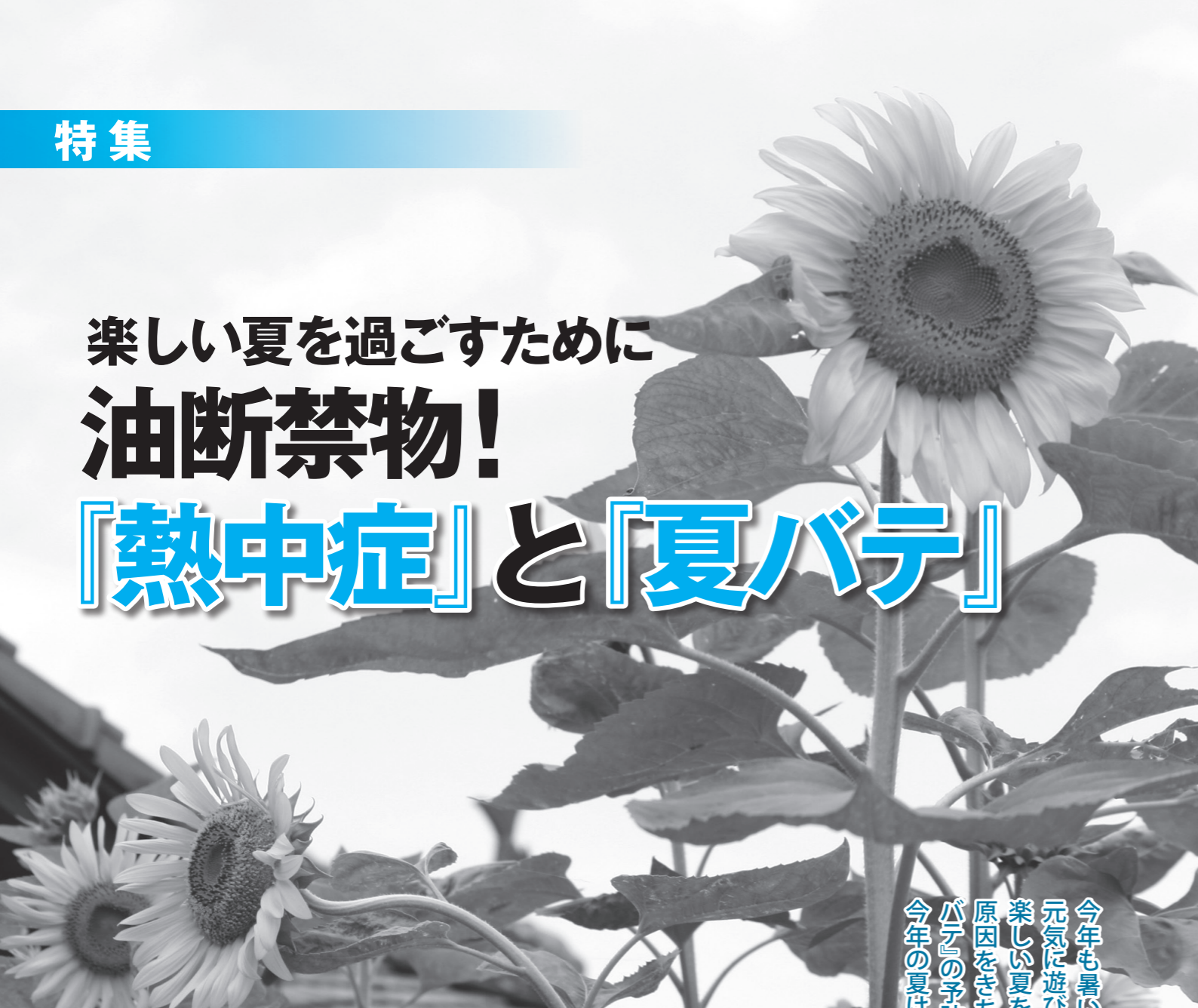


楽しい夏を過ごすために 油断禁物! 『熱中症』と『夏バテ』



今月のイチオシ!



自分の体のこと知っていますか 住民健診結果説明会

7月から各公民館などで行われている健診結果説明会にお邪魔しました。今年の重点テーマは「血糖値」。氷川町では、受診者の約6割が糖尿病予備群（正常値より高い数値）です。説明会では個別相談のほか、内臓模型を使い、参加者にすい臓の働きを体験してもらったりなど、保健師らが分かりやすく説明を行っていました。親身な相談。継続的なサポート。氷川町だからこそのこと。とは言え、受診率は38.1パーセント（平成23年実績）と決して高いとは言えません。受診できない理由はいろいろあると思いますが、「あの時受けておけばよかった」とならないように、受診してみたいかがでしょうか。



▲管理栄養士による食事の話



▲保健師が個別に結果を説明

今年も暑い夏がやってきました。学校も夏休みに入り、子どもたちの元気に遊びまわる姿がたくさん見られます。楽しい夏を過ごすためにも気を付けたいのが『熱中症』と『夏バテ』。原因をきちんと理解して、しっかりと対処をすれば、『熱中症』と『夏バテ』の予防はそれほど難しいことではありません。今年の夏は、暑さに負けない体づくりにチャレンジしてみましよう!

熱中症

【熱中症とは…】

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

◆環境条件と体調

気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。

◆室内でも要注意

屋外で活動しているときだけでなく、就寝中などの室内で熱中症を発症し、救急搬送さ

【症状】

- めまい、失神。
- 筋肉痛、筋肉の硬直。
- 大量発汗。
- 意識障害、けいれん など



熱中症になりやすい人

- 高齢者
- 肥満の人
- 暑さに慣れていない人
- 普段から運動をしていない人

2 もくじ/今月のイチオシ!

3 特集
楽しい夏を過ごすために
油断禁物! 『熱中症』と『夏バテ』

6 みんなで築こう人権の世紀
～氷川町人権啓発作品募集～

7 ポリオ予防接種が変わります

8 活力ある農業へ
～氷川町農業元気づくり支援事業募集～

9 知っていますか?計量器の定期検査

10 けんこうだより

11 こころの健康コーナー

12 すくーるらいふ (竜北東小学校)

14 8月カレンダー
行事予定表/休日在宅医/まちへのホットライン

16 ひかわ元気!たより
～スポーツクラブで元気になろう～

17 立神峡里地公園だより

18 まちのトピックス!
第7回 氷川町会長旗ソフトボール大会/学校給食に
トマト贈呈/九州大会出場選手激励会/農地・水保
全管理支払交付金事業協定書締結式/ふれあい大学
開講式/4か月・7か月児健診/藤本町長を表敬訪
問/第6回 氷川町ふれあい卓球大会/農業委員会委
員一般選挙当選証書附与式/食生活改善推進員地
普及活動/水難事故防止祈願祭

21 町民文芸

22 暮らしの情報

27 伝言板/ひとのうごき

28 ひかわっ子写真館/写真コンテスト「新幹線のある風景」写真募集/編集後記