

熱中症予防をしつかり行い、 厳しい暑さから身を守りましょう

◆熱中症とは

熱中症とは、気温の高い環境で体温の調整ができなくなり、身体の中に熱がこもった状態を指します。めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気などの症状がみられ、重症になると、けいれんや意識消失などを引き起こします。重症化すると命にかかわる危険なものです。

◆昨夏の熱中症救急搬送状況

毎年、総務省消防庁では、全国の熱中症による救急搬送状況について発表しています。令和3年6月から9月までに、全国で約4万人、熊本県でも約1千人が熱中症によって救急搬送されました。

本県は、人口10万人当たりの救急搬送人員が、全国で4番目に多くなっています。

救急搬送される人の約6割が65歳以上の高齢者で、約4割が自宅等の住居（敷地内全ての場所を含む）で発生しています。

今年も夏本番を迎え、多くの熱中症患者の救急搬送が発生しています。熱中症は、誰でも、どこにいても起こりうるもので、その予防がとて重要です。

◆熱中症を引き起こす要因

熱中症は、「環境」と「体の状態」の2つの要因が重なったときに起こりやすくなるといわれています。

- ・環境要因
気温や湿度が高く、風が弱い、日差しが強いなど
- ・体の状態の要因
激しい運動の後、暑さに慣れていない、体調が悪いなど

◆高齢者、乳幼児、持病がある人は特に注意！

高齢者や乳幼児、運動習慣がない人、肥満の人、寝不足や疲れなどで体調が悪い人、暑さに慣れていない人などは熱中症になりやすいといわれています。特に高齢者や乳幼児は、体温調節機能が低く、体内に熱がこもりやすく、暑さを自覚しにくいため熱中症を起こす危険性が高まります。

心臓病、糖尿病、高血圧などの持病は、体温調節機能の乱れの原因となることがあります。また病気の治療のために服用している薬は、種類によって発汗の抑制や利

尿作用があるものもあり、熱中症の原因になることがあります。

◆熱中症を予防しよう！

一人一人が熱中症対策を実践することはもちろん、近くにいたり人と声を掛け合い、お互いの体調を気遣うことも熱中症予防につながります。次に示す熱中症対策を周りの人と共有しましょう。

- 暑さを避ける
- 扇風機やエアコンで温度や湿度を調整しましょう。
- 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服や外では日傘や帽子を着用しましょう。
- 屋外での散歩やランニングなど、人との距離をとることができるときはマスクを外しましょう。
- こまめに水分補給を
- コップ1杯（150〜200ml）の水や麦茶を、1日8〜10回に分けてこまめに飲みましょう。適度な塩分補給も忘れずに行いましょう。
- カフェインが含まれるコーヒーや緑茶、糖分が多く含まれているジュースは水分補給に適しません。
- 日頃から体調管理を行う
- 普段から運動を行い、適度に汗をかきましょう。
- 決まった時間に体温を測定するなどの健康チェックを行いましょう。

健康だより

熱中症

の話

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
藤本 佑子 保健師

熱中症から身を守るためには、家族などの身近な人と声を掛け合い、互いの体調を気遣うことが大切です。昼間だけでなく、夜間も熱中症の対策が必要です。就寝前に水分を補給するなど、夜間の熱中症にも十分注意してください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



かいあ
小堀 海空 くん (10カ月)

父・龍聖 さん 母・まひる さん
(北原区)

元気に育ってね!!

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

8・9月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

8月18日(木) 午前9時

9月15日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

8月18日(木) 午前10時

9月15日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月5日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

9月13日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

8月19日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

9月13日(火) 午後1時20分

Child-Care

8月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) 身体測定(身長・体重)

3日(水) 夏祭りごっこ(要予約)

5日(金) 水遊び

8日(月) 絵本の読み聞かせ

10日(水) シャボン玉遊び

12日(金) 自由遊び

15日(月) 自由遊び

17日(水) 川遊び

19日(金) 水遊び

22日(月) 製作(きのこ・落ち葉)

24日(水) おやつ作り(要予約)

26日(金) 水遊び

29日(月) ままごと遊び

31日(水) 園庭で遊ぼう

育児相談(電話・面接)

月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育

月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。