



そだてよう すこやかな心とからだ あなたの“すこやか”を応援します！

すこやか だより

編集・発行 西之表市健康保険課健康増進係 保健センターすこやか
電話 0997-24-3233 (平日のみ)

令和5年度
No.1
夏号

「熱中症」予防のために

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

めまい 立ちくらみ 筋肉のこむら返り 大量の発汗 生あくび

症状がすすむと・・・

頭痛 嘔吐 倦怠感 判断力低下 集中力低下 虚脱感

対処法 その1 「暑さをさける」

室内では・・・

- ▶扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

外出時には・・・

- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩

からだの蓄熱を避けるために

- ▶吸湿性・速乾性のある、通気性のよい衣服を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

対処法 その2 「こまめに水分を補給する」

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液[※]などを補給する

※ 水に塩分とブドウ糖を溶かしたもの

(ドラッグストアなどでも市販されています)



熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

① すずしい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

② からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(とくに、首の回り、脇の下、足の付け根 など)

③ 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

- ・ 自力で水が飲めない
- ・ 意識がない・・・

そんなときは、すぐに救急車を呼びましょう！



熱中症について注意点

暑さの感じ方は、人によって異なります。

- ・その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、とくに注意が必要です。

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調整機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

室内でも熱中症予防を心がけてください。

- ・暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するように心がけましょう。

【参照】厚生労働省HP「熱中症関連情報」

「ほほえみ相談室」のご案内

心の悩みや心理的問題でお困りの方へ、心理カウンセラーによる心の健康相談を行なっています。ひとりで悩んでいませんか？お気軽にご相談ください。

つねに不安になる・・・
イライラする・・・

やる気が出ない・・・

気分が落ち込む・・・

子育てで悩んで困っている・・・



【日時】 午前9時～午後4時（都合により変更になる場合があります）

7月27日	8月31日	9月28日	10月19日	11月24日
12月22日	1月11日	2月8日	3月15日	

【会場】 西之表市保健センターすこやか 相談室

【対象】 市民の方ならどなたでもご利用できます。

【相談料】 無料

【相談員】 心理カウンセラー

【その他】 完全予約制で、一人あたりの相談時間は50分です。

予約状況によってはご希望に沿えない場合もあります。ご了承ください。

相談者の秘密は厳守されます。



お問い合わせ先

（ほほえみ相談申込み先）

西之表市保健センター（西之表市健康保険課健康増進係）

電話 0997-24-3233 FAX 0997-24-3234

7月28日は「日本肝炎デー」です！

肝炎の病態や知識、予防、治療に係る正しい理解が進むよう普及・啓発を行い、肝炎ウイルス検査の受検を促進しています。7月28日を含む1週間(7/24～7/30)を「肝臓週間」として、西之表保健所においても、肝炎ウイルス検査を予約制で実施します。検査は匿名・無料で受けることができ、時間は1時間程度です。希望する方は7月28日午後5時までにご予約下さい。

【検査日時】 令和5年7月30日 午前10時～12時まで（予約が必要）

【会場】 西之表保健所

【予約連絡先】 0997-22-0018(西之表保健所)



感染症を予防しましょう！

新型コロナウイルス及びインフルエンザの感染状況については、全国的に増加傾向にあり、本市においても、6月に入り感染者数が増加しています。

感染症から身を守るためには手洗いやうがいなどでの予防はもちろん有効的ですが、私たちの体にもともと備わっている免疫力を正常に働かせることも大切です。以下参考にして下さい。

◆ 運動 ◆ 「自宅でも意識して運動量をアップしましょう！」

おなじみの「ラジオ体操」でも、筋力の衰え予防に役立ちます。また、台所やテーブル・イスなど身近にあるものを活用して「スクワット」や「ひざ曲げ伸ばし」、「ひざ上げ・胸寄せ」など足腰の筋力を高めるレジスタンス運動（目安：自宅や職場等で週に3日、1回2～3種目程度、無理のない範囲内）も有効です。



「ラジオ体操」

筋肉の柔軟性が保たれ血行がよくなります！



「スクワット」

下半身の筋肉をバランスよく鍛えましょう！

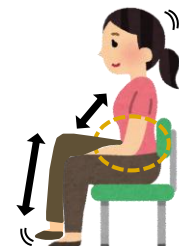
※8秒かけてゆっくりと！
※ひざはつま先より先に出さないように最大90度までを目指して、腰を落としては戻すを繰り返す



「ひざ曲げ伸ばし」

衰えやすい“大腿四頭筋” 鍛えましょう！

※8秒かけてゆっくりと！
※左右それぞれ10回づつ曲げ伸ばしを繰り返す



「ひざ上げ・胸寄せ」

腹筋を鍛えましょう！

※8秒かけてゆっくりと！
※左右それぞれ10回づつひざと胸を近づけ、同時に上半身をかがめては戻すを繰り返す

◆動いたときに痛みがある場合は、運動を控え、医師にご相談ください。

◆ 食事 ◆ 「栄養バランスと免疫力を上げる食事に心がけましょう！」

☞ 多様性に富んだ食事を三食しっかりバランスよく食べて、身体の調子を整えましょう。

☞ 腸内環境を整える効果がある発酵食品や食物繊維は、意識して多くとるようにしましょう。

※ヒトの免疫細胞の約7割が腸内の中で生きています。この免疫細胞は口を通して体内に侵入してきた病原体である細菌やウイルスの働きを食い止める役割をしています。良質な腸内細菌（善玉菌）を増やすことで免疫細胞はより強くなりますので、すすんで発酵食品や食物繊維をとるように心がけてください。

発酵食品（食品中の善玉菌を取り込む）



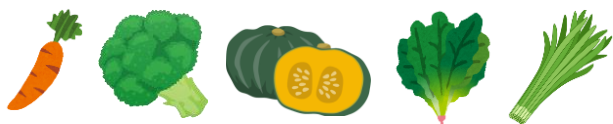
みそ 納豆 ナチュラルチーズ キムチ ヨーグルト

食物繊維（善玉菌を増やし腸の環境をつくる）



キノコ類 山芋 野菜類 海藻類 こんにゃく さつまいも

ビタミンA（ウイルスの侵入口となる、目・鼻・口などの粘膜を丈夫にする）



人参 ブロccoli かぼちゃ ほうれん草 ニラ

ビタミンC（ウイルスを攻撃する白血球の働きを強くする）



オレンジ キウイ さつまいも ブロccoli パプリカ

◆主に代表的な食材のみ取り上げています。

◆ 睡眠 ◆ 「質の良い睡眠で免疫力をアップさせましょう！」

☞ 免疫力をアップさせるひとつとして、十分に睡眠をとることも重要です。睡眠中に増える「成長ホルモン」が傷んだ細胞の修復と疲労回復に大きな役割を果たします。

☞ 睡眠不足は、自律神経の乱れを引き起こし、免疫力を低下させます。そのことによって、風邪などの病気にかかりやすくなってしまいます。日頃から規則正しい生活のリズムをつくり、質の良い睡眠を確保できるよう心がけましょう。

朝

- ・決まった時間に起床
- ・太陽の光を浴びる
- ・朝食を食べる



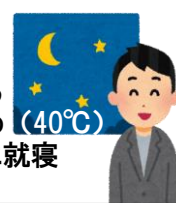
日中

- ・仕事はもちろん家事や趣味など何らかの活動をする
- ・人と話す



夕夜

- ・軽い運動をする
- ・お風呂はぬるめ（40℃）
- ・決まった時間に就寝
- ・寝酒は厳禁！



食中毒を予防しましょう！

気温が高くなるこの季節は、菌の活動が活発になり、細菌を原因とする食中毒が発生しやすい条件となっています。食中毒を予防するためには、

「菌を付けない」「菌を増やさない」「菌をやっつける」

の3原則を守ることが大切です。ご家庭においても食中毒を起こす細菌やウイルスが身近にいることを意識して、食中毒予防に心がけましょう。