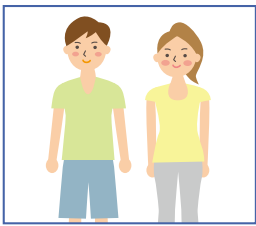


熱中症に注意しましょう

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、その日の体調や暑さへの不慣れなどが影響して起こります。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ときは注意が必要です。

日常の予防対策

問 健康推進課 すこやか保健班 ☎(内線)3341



涼しい服装



エアコンなどを使用



日傘・帽子



水分・塩分補給

- 室内でも温度を測りましょう。
- 体調の悪いときは特に注意しましょう。

「熱中症警戒アラート」発表時には

- エアコンを適切に使用しましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 外での運動は、原則、中止・延期しましょう
- 高齢者や子ども、持病のある方などの熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- のどが渇く前に水分補給をしましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表され、テレビ、防災無線などを通じて発信されます。

熱中症の症状と応急処置

●熱中症の症状

- 軽症 めまい、立ち眩み、筋肉痛、多汗
- 中等症 頭痛、吐き気、けんたいかん倦怠感・虚脱感
- 重症 意識がない、けいれん、高体温、真つすぐ歩けない

●応急処置

- 涼しい場所に避難し、衣服をゆるめる
- 首、脇の下、足の付け根を冷やす
- 水分と塩分を補給する

●重症のときは、すぐに救急車を!



保健師から

夏は、脱水状態が引き金に！ 脳梗塞にも注意しましょう

夏は、湿気や暑さで大量の汗をかくことで血液中の水分不足による脱水症状を起こしやすい季節です。脱水症状が起きると血液の粘度が増し、血栓が出来やすくなります。特に、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や不整脈といった脳梗塞の危険因子をもつ人は、脱水症状を誘因とする脳梗塞が起こりやすくなるので注意が必要です。

対策は、意外とシンプル!

- 1.こまめに水分補給をする
夏の脳梗塞は、起床後の2時間が特に要注意。就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲むのが脳梗塞予防には効果的です。
- 2.お酒の飲みすぎに注意する
お酒には利尿作用があるため、水分の排泄を促し脱水症状が進むので、注意が必要です。

要注意! 熱中症と勘違いされやすい夏の脳梗塞

脳梗塞が起きたときにみられる「半身の麻痺、脱力、しびれ、ろれつが回らない」などの症状は、夏に起こりやすい熱中症の症状とよく似ています。そのため、熱中症と勘違いして様子を見てしまい、発見が遅れることがあります。



お楽しみクイズ

今月号の広報あいかわを読んで、クイズに挑戦してください。正解者の中から抽選で3人の方に、図書カード(1,000円分)をプレゼントします!!

性的マイノリティのカップルや事実婚などの二人の意思を尊重し、宣誓を証明書として交付する制度について、町では、制度を利用している方が転入・転出する際の負担軽減のため、7月から自治体間連携を6市町村に拡大しました。この制度の名称は次のうちどれでしょうか。

- ①リーダーシップ宣誓
- ②スポーツマンシップ宣誓
- ③パートナーシップ宣誓

6月1日号の答え: ① ペットボトル
当選者: 森崎弘美さん、加藤喜弘さん、大貫時子さん

応募方法: 町内在住の方で、1人1通に限ります。
答え・住所・氏名・年齢・電話番号と、本紙の感想を必ずご記入の上お送りください。
締め切り: 7月10日(月) 郵送の場合は当日消印有効
宛先: ◆はがき 〒243-0392 角田251-1 愛川町役場 総務課 広報・シティセールス班
◆ファクス 046 (286) 5021
◆メール e-mail@town.aikawa.kanagawa.jp