

熱中症を防ごう！



「熱中症」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も何もし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付け、体調の変化に気を付けるとともに、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、手足のしびれ、筋肉こむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ◆重症になると… 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症予防のために！

暑さを避ける

〈室内では〉

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値*も参考

〈屋外では〉

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

〈からだの蓄熱を避けるために〉

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性の衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

【*WBGT値】

気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩、スポーツドリンクなどを補給する。(保健センター)

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

ポイント① 食品の購入

- ・賞味期限など表示をチェック
- ・できれば保冷剤と一緒に持ち帰る

ポイント② 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫は開閉を控え庫内温度を適切に保つ

ポイント③ 下準備

- ・こまめに手洗いをする
- ・道具も消毒して清潔に

ポイント④ 調理

- ・加熱は十分に
- ・台所は清潔に

ポイント⑤ 食事

- ・盛り付けは清潔な器具を使う
- ・食事の前には手洗い

ポイント⑥ 残った食品

- ・保存には清潔な器具、容器を使用
- ・温めなおすときは十分に加熱する

モーニングセット検診(胃がん・肺がん・結核検診)

日時=9月3日(火)・12日(木) 9時~10時30分(受付) 場所=さんて郡山

対象・定員=30歳以上の市民(平成7年3月31日以前に生まれた人)、各日30人

内容・費用=胃がん:胃部エックス線バリウム検査、1,000円

肺がん・結核:胸部エックス線検査、300円(喀痰検査は問診結果で必要と判断された人のみ、700円)

*胃がん検診は、過去に、造影剤の副作用があった人、誤嚥等があった人、体重が135kg以上の人、立位保持ができない、撮影台の手すりをつかんで身体を支えることができない人など、検診を受けられない条件があります。

*無料となる条件があります。*詳細はお問い合わせください。

*結核の早期発見のため65歳以上の人は年に1回胸部エックス線検査を受けてください。

【申込方法】 下記①~③のいずれかの方法で申し込んでください。注) 電話・FAXは不可。

①市ホームページの申込フォームから申し込み



②さんて郡山の窓口にて、申込用紙を記入する

③ハガキで申し込み

必要事項を記入し「さんて郡山」(〒639-1136 本庄町317-2)へ郵送。ハガキ1枚で複数人の申し込みも可能。

〈必要事項〉

- ◆希望日(9月3日/12日/どの日でも可) ※複数日の選択可。
- ◆希望する検診名(胃がん・肺がん・両方)
- ◆〒住所・名前・性別・生年月日・電話番号

【申込期間】7月1日(月)~31日(水)(必着)応募期間終了後、検診日の2週間前までに受診券等を送付します。

問合せ=保健センター (☎ 58-3333)