

けんこうガイド

熱中症 ～7月・8月は熱中症に注意～

●問い合わせ先 保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113

熱

中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整がうまく働かなくなることによって体内に熱がたまり、めまい、筋肉痛、頭痛、大量の発汗、倦怠感、吐き気、さらに重症になると意識障害やけいれんを起こす状態をいいます。

外で活動している時だけではなく、家の中で特に何もしていなくても熱中症となり、救急搬送されたり死亡することがあります。

熱中症は、気温や湿度が高い日、風が弱く日差しが強い日に多く発生し、7月～8月がピークです。

高齢者や幼児、持病のある人、肥満の人、普段から運動していない人は特に注意が必要です。

熱中症の予防方法として「水分補給」「暑さを避けること」「暑さに備えた体作り」が大切です！

①水分補給

・こまめに水や麦茶などを飲む。
一日に1～1.5ℓ飲むことを目指しましょう。

大量に汗をかいた時にはスポーツドリンクがお勧めです。

アルコールを飲むと、尿の量が増えて体内の水分がますます失われる為、要注意です。

②暑さを避ける

・吸湿、通気性のよい涼しい服装にする。
・日傘や帽子、カーテンや日陰で直射日光を避ける。
・室温は25～28度に保つ。

③暑さに備えた体作り

・一日3食しっかり食べる。
・しっかりと眠る。
・日頃から運動習慣をもつ。

熱中症が疑われる人を見かけた場合には「涼しい場所へ避難させる」「衣服を脱がせてからだを冷やす」「水分・塩分を補給する」ことが大切です。

万が一、意識がない場合

や自分で水分

を飲めない場合

には、救急車を要請しましょう。



めざせ！ N新冠 K健康 Pプロジェクト

少衣多浴

～日光はほどよく骨粗しょう症予防～

現

在、骨粗しょう症の人は65歳以上の女性で約50%、男女合わせ1380万人と推定されています。特に女性は更年期を迎えると女性ホルモンの減少により、骨密度が急激に低下し、骨粗しょう症を起こしやすくなります。

骨粗しょう症になっても実際にはほとんど症状がありません。しかし、骨密度が50%前後になると骨折の危険度は非常に高まります。背骨が圧迫骨折でつぶれ背中が丸くなったり、少し転んだだけでも寝たきりになりやすい、大腿骨頸部骨折（だいたいこつけいぶこつせつ）を起こすことがあります。

骨粗しょう症予防の大原則は「食事」「運動」「日光浴」です。

食事では骨を強くする栄養素であるカルシウム、ビタミンDを毎日コツコツためることが大切です。

骨粗しょう症で目標とされるカルシウ

ムの摂取量は、一日800mg以上です。

ビタミンDは魚類に多く含まれ、日光に当たると皮膚で合成されます。

なお、ビタミンDが不足すると骨の形成が進まなかったり、筋力が衰えて転倒しやすくなったり、カルシウムをとっても7割近くが排泄されてしまいます。

ビタミンDの約半分は紫外線を浴びて体内で合成され、木陰で30分、日差しの下であれば15分程度、日光に当たるだけでも効果があります。

仕事や買い物などで外に出る機会が少ない方は、意識的に家の中に日光を取り入れましょう。

骨は運動負荷をかけることで丈夫になります。室内で立ち上がったり、しゃがんだりするだけでも骨や筋肉は強くなります。骨量は年齢に関係なく増量させることができます。

ゲートボールを毎日やるなど、運動を毎日の習慣に取り入れた人は骨量がぐんとアップしていることがわかっています。骨を強く保つのに手遅れはありません。強い骨を作るには普段の生活の中にカルシウムの多い

食事、無理のない運動、日光浴

を取り入れ、骨折を防ぐ努力を

することが肝心です。



介護ワンポイントアドバイス ⑫

家庭内にひそむ危険！ 第2回目



《居間での事故に注意しましょう！》
家庭内における事故の中でも、発生頻度が最も高い場所が「居間」です。今回は、居間での事故を防ぐためのポイントをご紹介します。

①部屋の整理整頓を心掛けましょう
床の上に置いたものにつまづいたり、電気コードに足を引っ掛けてしまうことがあります。

こまめに片づけ、特に普段歩く場所には物を置かないようにしましょう。
②家具などの色を変えてみましょう
目の衰えを補うために、床や壁の色とは違う色の家具を選びましょう。
つまずきやぶつかりの予防になります。

③床面の素材や状態を検討しましょう
靴下の素材によっ

ては、滑りやすくなったり、じゅうたんにマット自体が滑ってしまうこともあります。
一度、見直してみ



介護のことは、お気軽にご相談ください。
保健福祉グループ 高橋 昌嗣

●保健福祉課保健福祉グループ
☎0146・47・2113（直通）

9月	8月	9月					8月					月日	時間	事業名	場所
		14日(金)	13日(木)	6日(木)	5日(水)	4日(火)	30日(木)	23日(木)	22日(水)	21日(火)					
7日(金)	29日(水)	13時30分～15時30分	10時00分～12時30分	10時30分～12時30分	10時00分～14時00分	13時00分～13時20分	10時30分～12時30分	16時00分～16時30分	13時00分～12時00分	10時00分～12時00分	14日(火)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
健康相談	女性の健康相談	※要予約 (9月3日/切り)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	リセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	15日(水)	14時00分～16時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	16日(木)	13時00分～16時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	17日(金)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	18日(土)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	19日(日)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	20日(月)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	21日(火)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	22日(水)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	23日(木)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	24日(金)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	25日(土)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	26日(日)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	27日(月)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	28日(火)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	29日(水)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	30日(木)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	
			お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	からだリセット講座	BCG 予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	お喜楽☆ おたつしや塾 (介護予防教室)	31日(金)	10時00分～12時00分	からだリセット講座	保健センター	