

保健師だより

あなたの健康支えます!!

◆◆ 熱中症に気をつけて! ◆◆

暑い日が続いています。熱中症にならないために、次のことに注意しましょう。

●マスクの着用について

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合にはマスクを外すようにしましょう。

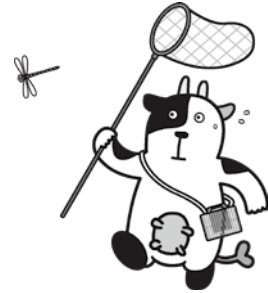
マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

●エアコンの使用について

熱中症予防にはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気を行っていないので、冷房時でも換気を行う必要があります。換気によって室内温度が高くなりがちなので、エアコン設定温度の調整をしましょう。

●涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動することが熱中症予防に有効です。屋外の場合は日陰や風通しの良い場所に移動してください。



◆◆ 欧米を中心に「サル痘」の発生が確認されています! ◆◆

これまでアフリカ大陸で発生が報告されていた「サル痘」が、今年5月以降、欧州や米国等でも感染が報告されています。7月25日には、日本国内1例目の発生が報告されました。海外との往来時や体調の変化にご注意ください!

●サル痘とは?

サル痘ウイルスによって感染する病気です。一般的には発熱や発疹、リンパ節の腫れ等の症状がみられますが、多くの場合、数週間で自然に治ります。

●症状

体の部位に関係なく、発疹や水膨れがないかどうか注意してください(特に顔、口、手足、肛門、性器、臀部での発生)。その他、発熱、頭痛などの症状が見られる場合があります。また、水ぼうそうなどの他の発疹を生じる病気との区別が難しいことがあります。

●治療・予防法

日本における利用可能な治療薬はありません。天然痘ワクチンによって約85%の発症予防効果があるとされていますが、日本国内では1976年以降、天然痘ワクチンの接種は行われておりません。

●感染経路

サル、ウサギなどウイルスを保有する動物との接触によりヒトに感染します。サル痘はヒトからヒトに感染することがあり、主に感染した人や動物の皮膚の体液や血液、寝具や衣類との接触、近距離で長時間の飛まつにさらされることにより感染します。

●問い合わせ先 健康環境課 保健師 ☎ 62-2115

◎自家消費野菜等食品放射能測定結果について

6月に実施された町内産の自家消費食品放射能検査の結果は、右表のとおりです。国の暫定基準値100ベクレル/kgを超える数値が検出された食品は、0件でした。また、井戸水の検査実施はありませんでした。

なお、検査に出される際には、正確な判定を行うため、食材100グラム以上が必要となります。付いた土(泥)などを洗い流し、食べられない部分ではできるだけ取り除いた水分などを含んでいない調理前の材料をご持参ください。

※材料の量や状態などで正確な判定ができない場合や町外産の食材を持参された場合は、参考測定扱いとしての結果報告となりますのでご承知願います。

食品名	件数	検出件数	食品名	件数	検出件数
たまねぎ	2	0	赤しそ	1	0
にんにく	2	0	青しそ	1	0
			合計	6	0

●問い合わせ先
簡易放射能測定センター (勤労青少年ホーム内)
☎ 62-2444

水

は貴重な限りある大切な資源です

水に対する理解を深めるため、毎年8月1日は「水の日」、8月1日から7日までの1週間は「水の週間」と定められています。この機会に水の大切さや節水について考えてみましょう。

鏡石町の水道水

町の水道水は、全て地下水によってまかなわれています。水源となる井戸は、町内に12箇所あり、その深さは160m〜220mで、「深井戸」と呼ばれています。地下水は、水量、水質、水温が比較的安定していますが、一定の時間に流れ込む水量は限られており、水に含まれる成分としては、特に鉄分が多いのが特徴です。

浄水場の仕組み

安全で安心な水道水は、浄水場で作られています。水源からくみ上げられた水は、町

「水の日」・「水の週間」

内3箇所の浄水場でろ過、消毒され、水質基準を満たした水道水をポンプにより圧送することによってみなさんの家庭に届けられています。

1日に1人が使う水の量

令和3年度の1年間、町内の各家庭や工場、会社などで1,243,376㎡の水が使用されました。1日あたりになると、約3,406㎡(小学校のプール約12杯分)の水が使用されたこととなります。

その中で、各家庭における水の使用量を見てみると、1日1人当たり約283リットルの水を使用しています。

節水を心がけて!

私たちの生活になくてはならない水にも限りがあります。

鏡石浄水場への切替作業について

今年4月末に完成した鏡石浄水場は、現在試験運転を実施しています。

旭町浄水場からの切替作業は、8月下旬から9月中旬にかけて実施する予定で、9月末までには通水が完了します。

なお、切替作業時には十分注意をいたしますが、濁り水や赤水が出る場合があります。その際は、しばらく水を出し続けてからご使用ください。

町民の皆様には、大変ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いいたします。

上下水道課事務所の移転について

鏡石浄水場への切替作業が完了した後、町上下水道課の事務所が現在の旭町浄水場から鏡石浄水場へ移転します。移転の時期は、9月下旬の予定です。

●問い合わせ先 上下水道課 ☎ 62-2348 / 62-2119

す。地下水位の低下や湧水量の減少など、井戸としての機能の維持が危ぶまれる事態も考えられます。将来にわたって私たちが地下水の恩恵を受けていくためには、普段から水を大切に使うことが重要です。

節水のポイント

- * 歯磨きするときは、コップに水をくんで
- * 蛇口はきちんと閉めて
- * 洗車はバケツ洗いで
- * 食器洗いや野菜洗いをするときは、水をためて
- * お風呂の残り湯は洗濯などに再利用
- * シャワーを使う時はこまめに開け閉めする
- * トイレを節水型にする

広 告

在宅療養支援診療所 **よしだ総合診療・在宅ケアクリニック**
鏡石町不時沼 217-1 (JA あいりすホール向かい)
院長 **吉田 孝司** (43歳・成田出身) ☎ **0248-62-2508**

夜10時まで診療☆年中無休☆日・祝日も診療!!
24時間365日対応、往診・訪問診療もできます!
内科 / 心療内科 / 外科 / 小児科 / 皮膚科

	診療時間	月~金	土日	祝日
午前	9:00 ~ 12:00	○	○	○
午後	14:00 ~ 18:00	○	○	○
夜間	19:00 ~ 22:00	○	○	○

◎完全予約制です。気軽にお電話ください。
◎当院はジェネリック医薬品を推奨しております。

広 告

令和3年7月オープン!利用者&訪問看護師、募集中!
うつくしま訪問看護ステーションかがみいし
「訪問看護ステーションほのぼの」
管理者 **久保木 亜梨沙** ☎ **080-5845-3844**

◎医療保険または介護保険を利用して、看護師による様々な在宅ケアが受けられます。(健康観察・リハビリ・点滴・口腔ケア・ネイルケアなど)
◎ご用命の方は、主治医またはケアマネジャー、鏡石町地域包括支援センター「あんしんかん」にご相談ください!
【経営母体】鏡石町不時沼 217-1
一般社団法人健康情報総合評価機構 理事長 吉田孝司