

# 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! ◆◆

これから夏本番を迎えるにあたり、「熱中症警戒アラート」を確認して熱中症予防行動をとりましょう。  
「熱中症警戒アラート」とは、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動を促すために環境省、気象庁がテレビ、ラジオなどを通して情報発信しているものです。

### 【熱中症予防行動のポイント】

- **こまめな水分補給**  
のどが渇く前に水分補給をしましょう。食事以外に一日あたり 1.2 リットルの水分摂取が目安です。1 時間ごとにコップ 1 杯、起床時と入浴前後にも水分補給をしましょう。運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときには塩分も補給しましょう。
- **暑さを避ける**  
暑い日や暑い時間帯は無理をしないようにしてください。涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用しましょう。エアコンを使用し、室温と湿度の調整を行いましょう。28℃を超えると熱中症の危険性が高まります。換気を行う際も、エアコンはつけたままにしましょう。  
屋外で人と十分な距離がとれるときは、マスクを外すようにしましょう。
- **体調管理**  
日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。
- **見守り・声掛け**  
特に高齢者、子どもなどに対して周囲からの声掛けが必要です。



### 【熱中症の程度と対応】

- **I 度 (軽度)**  
症状：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直  
対処法：涼しい場所に横になり、衣服をゆるめ、体を冷やし、水分補給をしましょう。
- **II 度 (中等度)**  
症状：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、失神、判断力や集中力の低下  
対処法：涼しい場所に移動し、体を冷やし、水分補給をしてください。水分などを補給しても症状が良くならない場合や、自分で水分をとれない場合は、速やかに病院へ行くようにしてください。
- **III 度 (重症)**  
症状：意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない  
対処法：症状が一つでもみられた場合、すぐに救急車で病院に搬送してください。



● 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
たにし	1	0	びわ	1	0
梅	1	0	合計	3	0

● 問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115

## 新型コロナウイルス感染予防のために

夏休みやお盆に帰省等で高齢の方と会う場合や、大人数で集まる場合は、感染予防を心がけ、体調を整えるようにしましょう。高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化リスクも高まります。

通院や高齢者施設を訪問時に咳などの症状がある場合には、感染予防としてマスクの着用が効果的です。

### 夏の感染対策のポイント

- 手洗い等の手指衛生 (流水と石鹸でこまめに手洗い)
  - こまめな換気 (エアコンを使用していても、扇風機や換気扇を併用するなど涼みながらの換気)
  - マスクの効果的な場面での着用 (受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時)
- 問い合わせ先 健康環境課 ☎ 62-2115



## 『けんこう貯筋教室』参加者募集!

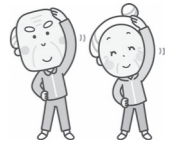
～理学療法士と一緒に介護予防を始めてみませんか?～

「けんこう貯筋教室」は、池田記念病院で理学療法士等の専門スタッフの指導のもと、体力づくりを行う町独自の介護予防サービスです。

3か月間(週に1回)参加し続けた方からは、「足が上がるようになって歩行が安定した」「身体が疲れにくくなった」「和やかな雰囲気です毎回参加できている」など喜びの声が届いています。

9月から開始となる第2クールの参加者を募集しますので、お気軽に下記までご連絡ください。

- 対象者 (1) 鏡石町在住で要支援1・2の認定を受けている方  
(2) 65歳以上、基本チェックリスト(※)に該当する方  
※基本チェックリスト…日常生活に必要な機能が低下していないかチェックするものです。該当するかチェックできますので、お気軽に下記まで問い合わせください。
- 期 間 9月5日(火)～11月28日(火) ※全13回実施 (毎週火曜日 14時～15時30分)
- 場 所 池田記念病院リハビリ室 ※会場・ご自宅間の送迎付
- 内 容 健康に関するプチ講座「フレイルってなに?」「認知症予防について」など  
簡単なストレッチや体操  
エアロバイクなどのトレーニングマシンを使った筋力アップのための運動
- 料 金 1回500円(月2,000円)
- 問い合わせ先 地域包括支援センター「あんしんかん」 ☎ 92-3212 / 福祉こども課 ☎ 62-2210



### 告 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** (44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。

### 告 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  
鏡石町本町 193  
クインズコート 102  
(いちい鏡石店となり)

「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