

# 健診センターニュース 第10号

## 熱中症に注意しましょう！

毎日蒸し暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？  
閉め切った部屋の中で、室温が28度を超えてはいませんか？



ふぁ～、あつ～

今回は「熱中症」についてのお話です。

熱中症は、気温や湿度が高い、風通しが悪い、日差しが強いなどの環境要因や、高齢者や乳幼児、体調不良や持病などのからだの要因、長時間の屋外作業や激しい運動といった行動要因など、様々な要因によって体温の調節機能が破綻することで起こります。

特に高齢者は、加齢に伴い暑さやのどの渇きを感じにくくなりますので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節機能が未発達で、大人よりも体温が上昇しやすく熱中症にかかりやすいため、早めの水分補給が必要です。



のどが乾いたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渇いてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。気温や活動量に応じ、30分から1時間ごとにコップ半分から1杯程度の水分をこまめに摂るようにしましょう。ただし、コーヒーや緑茶、アルコール飲料は利尿作用がありますので、熱中症予防には向きません。また暑い中でスポーツや肉体的労働をする場合は、スポーツ飲料などで塩分やミネラルの補充が必要です。ミネラル分が多く含まれている麦茶は、水分補給にお勧めです。

「節電のため」とエアコンの使用を控えがちの方がいますが、無理は禁物です。室内に温度計がない場合は準備していただき、適切な温度管理を心がけましょう。なお、自力でペットボトルの蓋を開けて飲めないような状態は、意識障害を起こしている恐れがあります。受診し治療を受けてください。



## 看護師くみっきーのつぶやき ……

脳梗塞の発症は、冬に多いと思われがちですが、意外にも夏に多いことをご存じですか？特に6月から8月にかけて危険性が高まります。

落語家の桂ざこばさんが脳梗塞で倒られたのは5月の末でした。この時期に多くなる主な原因は、脱水症状です。就寝中を含め、夏場は汗を多くかくため、気づかないうちに体内の水分が不足します。その結果、血流の流れが悪くなり血管が詰まりやすくなることで、脳梗塞を引き起こします。また、このことが認知機能低下にも影響してきます。

予防は、水分を補うことです。意識的に水分補給を行うことは、熱中症の予防だけでなく脳梗塞の予防につながり、ひいては脳血管性の認知症悪化の予防にも役立ちます。

1日1500mlを目安に水分補給を心がけましょう。



## 食中毒に気をつけましょう！

菌を ・つけない ・増やさない ・やっつける



## ～ 舞鶴市の乳がん検診が始まりました ～

乳がんは40～50歳代で急増します。2年に1度は検診を受け、早期発見に努めましょう。

実施期間は7月から来年2月末までとなりますが、期間後半になりますと予約が込め込みますので、早めのご予約をおすすめします。



## ～ ご案内 ～

今年度の健診の予約もかなり混雑してきています。受診期限やご希望の受診日がある場合は、早めのご予約をお願いします。

また、予約を延期される場合も、近いお日にちでの調整は困難な状況にありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・

創立記念日6/1はお休み)