



健診センターニュース



海・川・山の事故が増える時期です

梅雨が明けたら夏本番。海や川、山などアウトドアでのレジャーを楽しむ機会が増えてきます。そこで気をつけたいのが自然ならではの事故。危険やリスクを認識して、事前に気象情報を確認し、計画を立てて行動しましょう。海・川遊び、登山やハイキングなどでの注意点を紹介します。

Q衣服を着たまま水に落ちたらどうしますか？

- ①衣服や靴を脱いで体を軽くする
- ②水面上に仰向けで浮いた姿勢を保つ
- ③体力が失われないうちに岸まで泳ぐ



答えは②です。一番大切なのは「浮き身＝水に浮くこと」です。慌ててバタバタしたり、体に力が入ったりしがちですが逆効果です。落ち着いて仰向けで浮いた姿勢を保ちましょう。

Q溺れている人を見つけたらどうしますか？

- ①長い棒、タオルの端などを差し出してつかませる
- ②勇気を出してすぐに飛び込んで助ける
- ③大きな声で周囲に知らせる



答えは①と③です。助けるために入水すると溺者に抱きつかれて共倒れになりかねません。長い棒や衣服、タオルなどつかまりやすい長いものを差し出したり、ペットボトルやバッグなど、浮き具の代わりになるものを渡して救助を待ちましょう。周りに協力を求め、入水せずに距離をとって救助しましょう。

川が海より危険な理由としては、「川の水は真水に近く流れや渦もあり浮きにくくなる。」「流れが速いと水圧（動水圧）により自由な動きが困難になる。」「川底の石などに手足が挟まれたり、泥やコケ、ゴミなどでケガをすることがある。」「上流で降った雨やダムからの放水で急に増水する。」などがあります。

次のような状況は、増水や土砂災害が予想されますので注意しましょう。◆雷雨 ◆上流からのゴミや流木 ◆水が急に濁る ◆ダムからの放水サイレンなどです。

命を守るために、ライフジャケットの装着、遊泳禁止・ため池などの立入禁止場所には行かない、お酒を飲んで海や川に入らない、ビーチボールなどが流されても無理して追わないよう注意してください。

登山やハイキングで特に注意すべき生物はクマだけでなく、有毒生物のハチや毒ヘビです。ハチの中でも特に注意が必要なのはスズメバチとアシナガバチです。木の根元などの土中や木の洞、軒下などに巣を作ることが多く、スズメバチは攻撃前に大アゴを噛み合わせ「カチカチ」と音を立てて威嚇することもあるそうです。黒色・暗色の服や帽子は避けて、匂いの強い整髪料や香水、お弁当などにも気をつけましょう。登山道から外れないようにして、ハチに遭遇しても絶対に刺激しないで、その場から静かに離れましょう。楽しく安全に遊ぶために、予防法や対処法を知って自分の身を守りましょう。



塩分の摂り過ぎに注意しましょう！！

日本人の成人1日当たりの食塩摂取量は、男性11g(推奨7.5g)、女性9g(推奨6.5g未満)程度とタイ、韓国、シンガポールに次ぐ高いレベルとなっています。塩分を多くとると、むくみ、高血圧や腎臓病、骨粗鬆症の発症リスクを高めます。塩分をとりすぎないために、①調味料は計量して取り過ぎを防ぐ。②汁物の量を減らす。③レモン汁やお酢、香辛料などを利用して味付けを工夫する。④減塩調味料を活用する。⑤漬物、加工食品を控える、などに注意しましょう。

熱中症対策として、水分だけでなく塩分も一緒に摂ることが推奨されていますが、過剰摂取すると高血圧、糖尿病や肥満など生活習慣病のリスクを高めてしまいます。特に高血圧や腎臓病などの持病がある方は摂り過ぎに注意しましょう。たくさん汗をかくことが予想される時は、スポーツ飲料、塩飴、塩タブレット、塩昆布、梅干しなどを用意しておくといでしょう。それほど汗が出ていない時は、水分とミネラル補給としてノンカフェインの麦茶などがおすすめです。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。平熱を把握するため、1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある、又は続いている方は、検査が実施できない場合があります。体調不良により来院できないときは、健診センターまでご連絡ください。

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
舞鶴市宇倉谷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休)

