



# 保健師だより



## 節電の夏、熱中症から身を守りましょう

熱中症は高温・多湿下で発生する病気の総称です。軽症なものから意識障害を伴う重症のものまで含まれ、重症では死亡することもあります。

熱中症は戸外だけではなく、重症患者の半数以上は室内で発症すると言われています。窓を閉め切った蒸し暑い風通しの悪い部屋などでは汗が蒸発せず体内温度が上がって熱中症になることもあります。

### 水分補給とビール

汗をかいて体の水分が抜けてくると血液はネバネバになってきます。

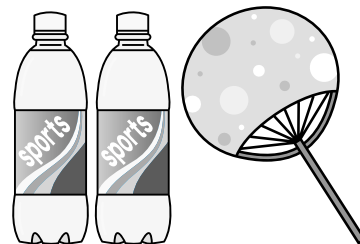
熱中症を防ぐにはこまめな水分補給が大切です。喉が渇く前に少しずつ飲むようにしましょう。

一気に大量に飲んでも吸収が悪く、胃に水がたまるだけです。飲んだ水が体内に吸収されるまでは20分かかるため、喉が渇いていなくても水分をとりましょう。

注意しなければならないのはビールなどのアルコールです。ビールは排尿を促し体から水分を出してしまうため、逆に血液がドロドロ・ネバネバになるのです。ビールを飲んだからと言って水分補給したと勘違いしてはいけません。

### 熱中症予防策

- ・外出時は傘や帽子、うちわ（扇子）、首に濡れタオルを持参したり、なるべく日陰を歩く
- ・台所では換気扇をつける
- ・水分摂取をこまめにする
- ・よく冷えた飲み物を飲んで体の中から冷やす
- ・汗をよく取る服を着る。黒い服や長そでは避ける
- ・体感温度ではなく実際の温度を測る
- ・寝る前に水を飲む、枕元に水を置いていつでも飲めるようにする
- ・寝る前にアルコールは飲まない



## 65歳以上の方への肺炎球菌ワクチン予防接種費用の助成

肺炎球菌ワクチンは高齢者の肺炎の原因となる病原体のなかで最も頻度の高い「肺炎球菌」によって起こる病気を防ぐワクチンで、免疫効果は5年以上続くといわれています。

肺炎球菌ワクチンは任意予防接種のため費用は全額自己負担となりますが、村では65歳以上の接種者に費用の助成を行います。

### \*対象者

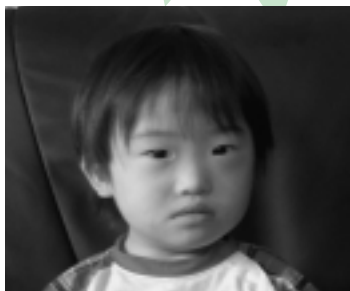
村内に住所があり、接種日に満65歳に達している方

### \*助成額

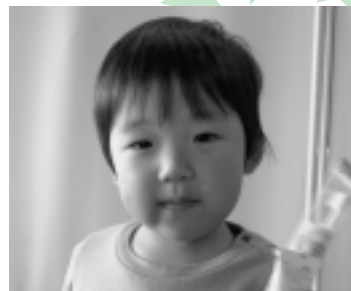
1人に対し、1回を限度として4,000円を助成します。



2歳6ヶ月児  
歯科検診  
むし歯ゼロで  
ニコニコ笑顔



樋口 かずき 和希くん（古佐井）



大畑 そうた 颯泰くん（大佐井）