



保健師だより



熱中症から身を守りましょう

熱中症の重症患者の半数以上は室内で発症するといわれています。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。

レベル	温度	注意事項
危険	危険 (31℃以上)	高齢者は安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒	嚴重警戒 (28～31℃)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒	警戒 (25～28℃)	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意	注意 (25℃未満)	激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

水分補給とアルコール

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が、アルコールは水分補給にはなりません。

アルコールは排尿を促し体から水分を出してしまうため、暑い中、アルコールを飲むと血液がますますドロドロ・ネバネバ状態となり血管が詰まりやすい状態となります。それが心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となります。

水やお茶を喉が渇く前から少しずつ飲むことが大切です。飲んだ水分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。

子宮頸がん個別検診のお知らせ

子宮頸がん検診がむつ市内の指定医療機関でも受けることができるようになりました。

対象者には個別に郵送で案内を送付していますので、各自予約し受診してください。

*対象者

村内に住所がある20歳以上の女性で、平成27年5月14日実施の子宮頸がん検診を受診していない方

*実施医療機関

むつ総合病院、中央レディスクリニック、北村医院むつレディスクリニック

*結果通知方法

役場保健師から受診者へ郵送または訪問で個別にお知らせします

大間病院個別検診のお知らせ

今年度の集団検診も全地区で終了しましたが、まだ受けていない方・忘れていたという方は大間病院の個別健診をご利用ください。

※該当する方へは個別に通知します。

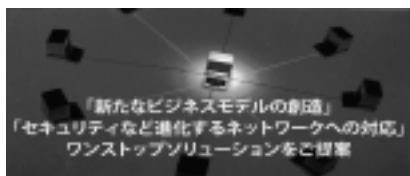


七戸 希彩ちゃん
(矢越)

2歳6ヶ月児
歯科検診
むし歯ゼロで
ニコニコ笑顔



お客様の課題解決のお手伝いを
「誠心誠意」対応いたします。



FUJITSU パートナー

扶桑電通株式会社

■青森営業所

青森市長島二丁目13番1号
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所

八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》

<http://www.fusodentsu.co.jp>