



# 保健師だより



平成27年5月から9月までの間、熱中症により救急搬送された人は全国で5万5,852人、月別で見ると7月が最も多く2万4,567人でした。また、週別で見ると7月27日から8月9日までの2週連続で1万人を超えており、この時期に熱中症による救急搬送が集中していました。年齢をみると、高齢者が最も多く、次いで成人、少年、乳幼児の順になっていました。

## 熱中症を予防して元気な夏を！

### 熱中症とは…

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が破たんし体温上昇、めまい、からだのだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こします。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため熱中症になる場合もありますので、注意が必要です。

### 予防が大切です

- 日頃から体調を整えましょう。
- 水分補給をこまめに行いましょう。  
※汗をかいたら水分ばかりではなく、時々塩分もとりましょう。
- 外では日傘や帽子を使用し、涼しい服装を心がけましょう。
- 炎天下での長時間の作業や運動を避けましょう。
- 室内でもカーテンなどで日陰をつくり、風通しを良くしエアコンは上手に使いましょう。
- 曇っていても温度が高い日は気をつけましょう。



### からだの異常を感じたら

- まずは涼しい所へ…木陰やクーラーの効いた部屋へ移動しましょう。
- 衣服をゆるめ、楽な姿勢で休みましょう。
- スポーツドリンクなどを飲み、水分と塩分を補給しましょう。
- からだを冷やしましょう。  
※保冷剤や冷えたタオルで首やわきの下を冷やしたり、あおいで風を送り体温を下げましょう。
- 「自分で水が飲めない」「脱力感や倦怠感が強く動けない」「意識がぼんやりしている」「反応が鈍い」「けいれん」などの場合は、ためらわず、すぐに救急車を呼びましょう。



## がん検診で要精検になった方へ…精密検査を受けましたか？

各地区でのがん検診が終わり、異常なしで安心している方、要精検で落ち込んでいる方などいらっしゃると思います。要精検と判定された方の中には、「がん」でない方でも精密検査が必要と判断される場合が少なからずありますが、がんが発見される方がいることも事実です。村でも要精検になった80～90名のうち、毎年4～5名の方にがんが発見されています。がんは、早期であれば完治することが多く、無症状の時期に発見することが重要になってきます。

そこで、精検受診率の向上とがんの早期発見・早期治療を目指すために、各地区センターで実施した集団検診の結果、要精検となった方が医療機関で精密検査を行った場合、5,000円を上限として費用の一部を助成することにしました。対象となる検診は、胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮がん検診です。要精検になった方には申請書も一緒にお渡ししますので、受診後に必要事項を記入し、領収書、通帳のコピーを添付し、福祉・健康推進係までお越しください。