

日本で最も小さくかわいい漁村づくり 推進プロジェクトチーム通信



No. 7

佐井村
SAI VILLAGE

第2回ビーチクリーンプロジェクト ～願掛公園海岸清掃活動～

7月6日(土)、下北ジオパークの環境保全事業とタイアップし、願掛公園海岸の清掃を行いました。総勢28人の参加者と、燃えるゴミ50袋、燃えないゴミ7袋分の海岸漂着ゴミを回収しました。

みなさんの地区や団体で海岸清掃を計画しているところがありましたら、ゴミ袋の提供など協力していきたいと思っておりますので、お気軽にご相談ください。

また、美しい村づくりの活動を記録に残しPRできればと、横断幕が作成されました。



↑↑↑ 病院だより

大間病院

副院長 平野 貴大

熱中症について

覚えている方もいらっしゃるかもしれませんが、2年ぶりに大間病院に戻ってまいりました平野貴大です。改めまして、よろしくお願いたします。

今回は、熱中症について少しお話させていただきたいと思っております。こんな涼しいところで熱中症なんて気にする必要あるの？ とお思いの方もいらっしゃるかもしれません。実際に東京と8月の平均気温を比べてみると、東京の28.1℃に対して、青森県は23℃と都心部より5℃程度涼しい地域であることがわかります。しかしながら、涼しい青森県でも、1年で300～400人くらいの方が熱中症で救急搬送されます。そして、その半分以上を65歳以上の高齢者がしめています。

高齢者に熱中症が多い理由として、体の中の水分が少ない、暑さや喉の渇きを感じにくい、暑さを調節する機能が低下することなどがあげられます。みなさんの周りでも、夏でも寒いと言って、厚着をする。部屋を締め切る。あるいは、トイレに行く回数を減らしたい、喉が渇かないと言って、夏でも水分をあ

まりとらない高齢者の方をご存知ではないでしょうか？

熱中症になると、めまい・顔のほてり・筋肉の痙攣・体の怠さ・吐き気などの症状が現れます。熱い所にいた方が上記のような訴えをしていたら、涼しい場所へ移動させ、衣服を脱がし体を冷やして、病院へ一度ご連絡ください。意識がはっきりしているようであれば、水分をとっても構いませんが、意識がはっきりしない場合は、無理に水分を取らせずに救急車を呼んでください。

熱中症にならないために、水分（特に塩分がはいったスポーツドリンクなど）をこまめに摂取する、屋内であれば気温や湿度が高くなりすぎているか温度計・湿度計を部屋につけて測ってみる、屋外であれば、日差しを避けるため帽子をかぶる、冷却グッズを使うなどの方法を実践することが大事です。周りの人に夏の暑さ対策として、何をしているか聞いてみるのもいいかもしれません。

これからも、まだもうしばらく暑い日が続くかと思いますが、暑さに負けず夏を乗り越えていきましょう！