

知ってトクする健康の話

45



今月の執筆者
宮木清美看護師

今月の「知ってトクする健康の話」のテーマは「熱中症について」。
宮木清美看護師がご紹介します。

重症度により異なります。
軽症：エアコンの部屋、屋外なら木陰など涼しい場所に移動させ、冷水や氷などで体を冷やします。そして水分と塩分を補給します。スポーツドリンクか冷たい水と梅干しで補給するといいでしょう。
中等症・重症：救急車が到着するまで、涼しい場所ので体を積極的に冷やしてください（横向きで安

「現代の夏は昔の夏と違う！」ということを肝に銘じておきましょう。近年、真夏日や熱帯夜の日数が増えています。夜になっても気温が下がらず、朝から気温・湿度がともに高く、熱中症のリスクも高くなっています。体調管理やこまめな水分・塩分補給を心がけてください。
家庭での孤立、独り暮らしで近所づきあいがないうなど、気付くのが遅れて重症化してしまう場合もあります。家庭や地域とのつながりを保つことも大切な予防法の一つです。

このページでは、カゼの予防、健康診断、心のケア、食事に関する豆知識など、皆さんが日頃気になっている健康に関するよもやま話を、保健師・栄養士・看護師の皆さんがリレー形式でご紹介しています。

7月下旬から8月にかけて猛烈な暑さに見舞われた今年の夏。連日「熱中症」のニュースがテレビや新聞をにぎわしています。皆さんの体調はいかがでしょう？まだまだ残暑が残る9月です。覚えておきたい夏の救急法の一つ「熱中症対策」について紹介します。

「熱中症」は3つのレベル

軽度（Ⅰ度）：めまい、立ちくらみ、脚の筋肉がつる、呼吸回数が増える、顔色が悪くなるなど。運動の直後に起こることが多いとされる。

「熱中症」年代別の特徴

最近、熱中症に関する調査が実施

まだまだ残暑厳しい季節です 覚えておきたい「熱中症」のこと

中等症（Ⅱ度）：頭痛、吐き気、嘔吐、だるさなど。いくつかの症状が重なり合って起こる。放置したり誤った判断をしたりすると重傷に移行する危険性がある。

重症（Ⅲ度）：意識障害、過呼吸、けいれん、立てない、ショック症状など。中等症の症状に重なり合って起こる。自己温度調節機能が破たん。多臓器不全となり、死に至る危険性が高い。

「熱中症」その対処法は

どの程度の症状であっても、まずは体を冷やすのが基本。中等症以上の場合には迷わず救急車を呼んでください。熱中症の対処法は、

され、その結果から、年代別の特徴が明らかになりました。
若い世代：炎天下や暑さの厳しい環境でスポーツをしているときや労働中に発症することが多い。症状は比較的軽いことが多い。
中高年：日常生活（屋内）で発症することが多い。重症化するケースも多い（若い人に比べて、体内の水分量が少なく、脱水のリスクが高くなるため。汗をかく量が減って体温を調節しにくい、のどの渇きを感じにくいなど、水分の摂取が不足しやすいのも原因の一つ）。

「熱中症」その予防法は

熱中症はちよつとした工夫で予防できる病気です。スポーツや屋外レジャーは発症する危険も高いので、特に気を付けましょう。

体調を整える：体の調子が良くないと熱中症を起こしやすいといわれます。日ごろから十分な睡眠をとり、体調を整えておきましょう。

環境を整える：炎天下はできるだけ避けましょう。高温多湿・無風・日差し・35度を超える時間帯には外出を控える方が安全。ただし部屋の中などの屋内でも熱中症になる場合があります。温度や湿度に注意して。

将来の町の姿を思い描く

商工会観光部会で講演会を開催

本町商工会観光部会では7月12日、中部電力(株)大井川電力センター寺本達也所長を講師に招き、観光振興に関する講演会を開きました。テーマは「外部から見た地域振興策」。観光を核としたまちづくりのためには本町の観光資源を活用し、来訪者と住民が交流する必要があること。来訪者の目線に立った気配り、おもてなしが重要であることなどが語られました。

寺本所長は「将来の町に夢を描き、公民一体となって『どうすれば実現できるか』を考え、行動していくことが大切である。中部電力では、社会への貢献活動の一環として大井川未来予想図検討会を社内に設置しています。地域づくりを積極的に提言しながら、地域の人たちと共に汗をかいていきたい」と訴えかけ、受講者は熱心に耳を傾けました。



地域と共に汗をかきたいと語った寺本所長

川根本町まちの話題



「何かいた」。網の中身を確認し合う会員と児童

一枚の「書」に心を込めて

全国橘花書道展で優秀な成績を収め

橘花書道会が主催する第29回全国橘花書道展。1万9千点の応募作品の中から鈴木貴翔さんが3枚つなぎの部（小3）で、中村真唯さんが3枚つなぎの部（小6）で見事入選を果たしました（ともに崎平教室）。また特別賞に同教室の芹澤航貴さん、石原想大さん、鈴木雄大さん、笹木怜菜さん、松原亜柚花さんが入選しました。おめでとうございます。
教室で教える中村志津さんは「7人の生徒が今回の作品展で上位の賞に入選でき、大変喜んでます。今後子どもたちと頑張り、良い成果を出していきたいと思っています」と話していました。



境川の水質や環境を調査

瀬平けっこにせつ会と中川根南部小児童

中川根南部小学校では7月21日、総合的な学習の一環として境川の水質を調べる学習を実施。3・4年生22人が参加しました。昨年に引き続いて2回目となるこの授業。河川の水生生物の生息状況を調べ、水質や環境の実態を把握するのが狙い。昨年は境川ダム下流で、今回は上流側で実施しました。

県環境学習指導員の鈴木正文さん（梅高）を講師として招き、瀬平けっこにせつ会の会員7人が学習に協力しました。けっこにせつ会の会員は、子どものころ、自然の中で遊びまわった経験を持つ地域の大人たち。子どもたちにとって最高の先生です。会員と子どもたちは一緒に川に入り、ウグイやアブラハヤ、沢ガニなどの水生生物を網ですくいました。

調査時間は約1時間。水生生物を分類した結果、境川ダムの上流部は、きれいな水が流れていると判明し、大人も子どもも一緒になって喜び合いました。