

## 健康アドバイス

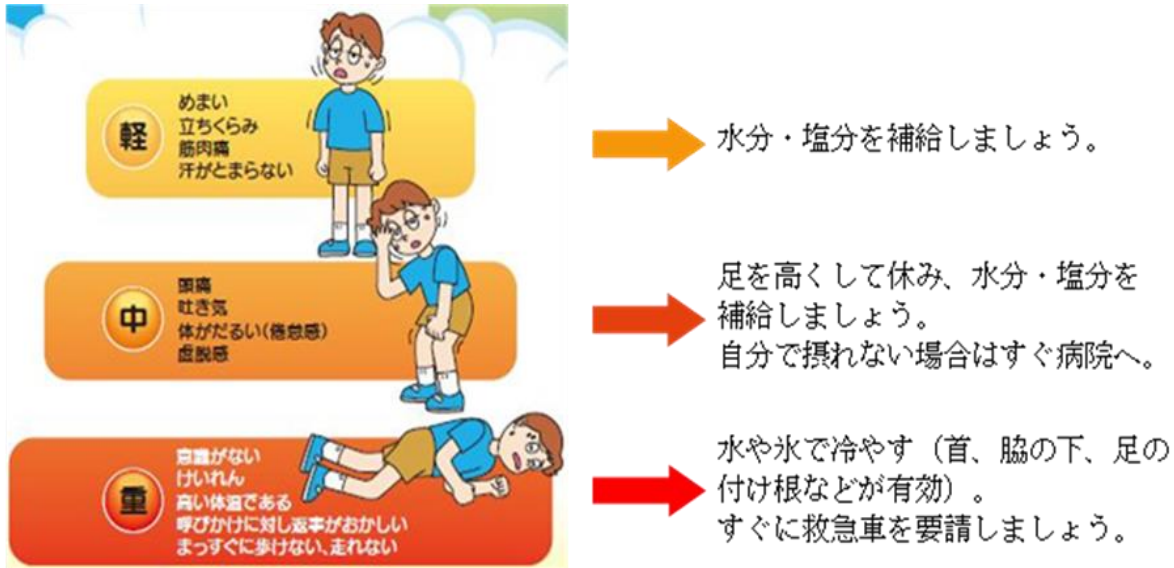
## 熱中症に気を付けよう! ~対処法をごぞんじですか?~

岡山県南部健康づくりセンター 医師 佐々木佐起子

## (1) 熱中症とは?

高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。熱中症は死に至る可能性もある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐこともできます。また応急処置を知っていれば救命することもできます。梅雨入りとともに高温多湿の季節が到来すると、熱中症も起こりやすくなります。対処法について知って実践しましょう。

## (2) こんな症状があったら熱中症を疑いましょう。



## (3) どのような状況でなりやすいか ~真夏と梅雨どきに要注意~

熱中症は真夏の昼間だけでなく、熱帯夜が続く起こりやすくなります。また6月後半~7月の梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも多くみられます。この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため、上手に汗をかくことが出来ず、体温を上手く調節できないからです。

## (4) どのような人がなりやすいか

脱水状態にある人、幼児、高齢者、肥満がある人、過度の衣服を着ている人、普段から運動していない人、暑さに慣れていない人、病気の人、体調の悪い人など。

さらに知っておきたいのは心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患、広範囲の皮膚疾患なども体温調節が下手になっている状態であるということ。薬剤や飲酒も自律神経に影響したり、脱水を招いたりするので注意が必要です。なお、高齢の方は温度に関する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。温度計を置いて確認し、のどが渴いていなくても水分補給を行うよう心がけましょう。

## 電子町内会

## 電子町内会が変わります 10~12月

紙面の都合により、詳細は、ホームページ「ふれあい新聞119号」5ページに掲載

- ・ 2002年電子町内会のシステムが運用開始から14年経過しました。システムの老朽化、セキュリティの問題等で、メンテナンスが困難となっています。ホームページがもっと簡単にアップできないか、容量が少ない等とか、現在のインターネット利用環境に適したアクセスのしやすさなどシステムを更新します。
  - ・ CMSを採用します・・・専用ソフトからワードで文章を書くようなシステムが変わります。
  - ・ 容量が増えます・・・・・・1町内会あたり300MBの容量制限から3000MBに拡大されます。
- ※ 会員専用ページが変わります 今までのe交流、カレンダー機能等はリニューアル時に廃止されます。