

また今年も あつ～い夏がやってきます・・・

# 熱中症を予防しましょう

昨今、ヒートアイランド現象や地球温暖化による影響の一つとして、熱ストレスの増大が指摘されています。一般環境における熱ストレスの増大は、日常生活での熱中症発症のリスクを高めます。従来、熱中症は多くは高温環境下での労働や運動活動で発生していましたが、最近では日常生活での発生が増加していると言われています。また、体温調節機能が低下している高齢者や、体温調節機能がまだ十分に発達していない乳幼児は、成人よりも熱中症のリスクが高くさらに注意が必要です。

## 熱中症とは？

高温の環境の中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が破たんするなどして発症するもので、症状が重くなると死に至る可能性のある病気です。しかし、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

## どのような場所でなりやすいの？

高温多湿で風がなく、日差しが強い時に起きやすくなりますが、室内でも起こります。体育館での運動時や、暑い室内でも注意が必要です。

## 予防法は？

- ①日傘をさす、帽子をかぶるなど上手に暑さを避けましょう
- ②吸水性に優れた素材を選ぶなど、服装にも工夫しましょう
- ③こまめに水分を補給しましょう  
※アルコールは尿量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビールなどで補給するのはやめましょう。
- ④急に暑くなる日は注意しましょう
- ⑤ベビーカーは道路の照り返しを強く受けるので、乳幼児は注意が必要です
- ⑥集団活動の場ではお互いに配慮しましょう

## 熱中症はどれくらい起きている？

熱中症での死亡数を男女別年齢階級別にみると、男性では0～4歳、15～19歳、50～54歳および80歳を中心とするピークが見られ、女性では0～4歳および80～84歳を中心とするピークが見られます。65歳以上は日常生活での発生が多いと考えられます。また、65歳以上の発生数が熱中症死亡総数に占める割合は、1995年は54%でしたが、2007年は74.9%と近年増加傾向にあります。

## 熱中症になった場合の応急処置は？

- ①涼しい環境（風通しのよい日陰など）へ避難しましょう
- ②衣服を脱がせて、冷水や氷で体を冷やしましょう
- ③スポーツドリンクなどで水分・塩分を補給しましょう
- ④意識がない時や意識が混濁しているような時、または自分で水分摂取ができないような時はすぐに救急車を呼びましょう

## 熱中症の分類と症状は？

- 【Ⅰ度（軽症）】めまい・失神・筋肉痛・筋肉のけいれん・こむら返り
- 【Ⅱ度（中等度）】頭痛・気分不快・吐き気・おう吐・倦怠感・脱力感
- 【Ⅲ度（重症）】意識障害・けいれん・手足が動かない・高体温

## ◆問い合わせ先

保健課 健康増進係

（えぼか内 ☎63-2780）

# 学び・文化・スポーツの広場



The CORNER of LEARNING / CULTURE / SPORTS

## ◆問い合わせ先

生涯学習センター(中央公民館内)  
本宮字矢来39-1 ☎33-2611  
白沢公民館  
白岩字堤崎500 ☎44-2350

今年も活動開始です

〜岩根地区

長寿大学の開講式

6月から各地区公民館で長寿大学開講式が開催されました。

長寿大学は6月から11月まで学習会や市外研修など、さまざまな活動を予定しています。

岩根地区では、6月3日に開講式を実施しました。

終了後、本宮市役所の生活安全課長を講師に招き、今後予想される大規模な余震対策や避難場所の確認、原子力災害の対策を学習しました。

また、震災の被害状況について、映像をまじえて説明を受け、受講生たちは真剣に聞き入っていました。



## お母さんたちの学び・交流の広場

～ひなげし学級～

市内の子育て中のお母さん20名で、今年度もひなげし学級(母親学級)がスタートしました。

ひなげし学級では保育ボランティア「さくらんぼ」のご協力で託児所を設け、参加されたお母さんが集中して講習や事業を受講できるようにしています。

開講式では学級生の自己紹介を行いました。その後、自主活動について話し合い、家庭や子育てに役立つ講座などの年間事業計画を作成しました。



## 定例のおはなし会始まる!

しらすわ夢図書館では、年齢や発達に合った定例おはなし会、読書教室をほぼ毎月開催しています。

5月28日の「ジュニア読書教室」では、読み聞かせなどのほかに、本を紹介するブックトークを行いました。

テーマに沿った本を紹介して、興味をもった方には貸し出しを行っています。ブックトークの後は、紙工作で、楽しい時間を過ごしました。

みなさんもぜひお気軽に参加してください。



## 第5回サークル合同展

白沢ふれあい文化ホールでは、5月28日から7月10日まで、本宮市文化団体連絡協議会の後援で第5回サークル合同展を開催しています。今年度は市内で生涯学習活動を行っている16団体が参加出品し、日頃の学習成果の作品を発表しています。

会場には多くの市民が鑑賞に訪れ、絵手紙、陶芸、短歌などの作品1点1点に見入っていました。さらに、ちょうど見頃を迎えたサツキも展示され、鮮やかな花に関心を寄せていました。

なお、各団体では中央公民館や白沢公民館等で活動しており、新規入会者を募集しています。ぜひ、生涯学習活動へのご参加をお待ちしています。

