

はじめてのトールペイント教室開催

生涯学習講座のトールペイント教室が昼の部と夜の部3回コースで、5月8日からハレスコで行われました。

講師に須賀川市の坂口由美子さんを迎え、トールペイントの技法を学びました。教室生たちは、真剣な眼差しで、アクリル絵の具を使って、一つひとつの作業を丁寧に、白木の素材に草花をモチーフにしたリースを鮮やかな色彩で描いていました。

昼の部



夜の部



ひらた中央病院



小原 大治 医師

徐々に暑い日が多くなってきましたので、今回は熱中症について話します。熱中症とは気温の上昇や過度の運動により、体温が上昇して発生する健康障害のことです。脱水が起こり、血液中の電解質（ナトリウム、カリウムなど）のバランスが崩れたりすることで発症します。一般には青少年と中高年に多く、青少年では運動が原因、中高年では労働環境や生活環境の問題から起こるケースが目立ち、女性より男性に多くみられます。

熱中症の程度

①軽症

熱失神、熱けいれん：めまい、一時的な失神、顔面蒼白、筋肉痛、手足のつり、筋肉のけいれん。

②中等症

熱疲労：全身倦怠感、頭痛、寒気、嘔吐、集中力や判断力が低下。

③重症

熱射病：発熱、意識障害、言動の異常。

治療に関して

軽症は冷却、塩分を含むスポーツドリンク飲用で改善することが多いので経過をみてください。中等症、重症はスポーツドリンクを飲用できない場合が多く、冷却、点滴での治療や入院治療が必要になります。軽症でも冷却、スポーツドリンク飲用で改善しない場合や中等症、重症の場合は救急車を呼んでください。中等症、重症の熱中症では様々な後遺症が残ることがあるので、異常を感じたら救急要請をしてください。

熱中症は予防が大切です。日常生活の中での些細なことに気をつけることが予防につながります。暑い日、暑い時間帯に外で作業をしないこと、やむを得ず作業する場合は作業前に水分と塩分を摂取すること。湿度が高い場所、風通しの悪い場所を避けること。エアコンや扇風機を使い、屋内でも28℃以下にすること。定期的に水分と塩分を摂取すること等で予防可能です。幼児や認知症高齢者は体調不良を的確に訴えることが難しく、重症化しやすいため、周囲の人が気にかけるようにしましょう。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333



新型コロナワクチン接種

令和5年 春開始接種のお知らせ

下記の方を対象に、新型コロナワクチン接種（春開始接種）を実施します。前回の接種から
3か月以降に接種が可能です。

■集団接種日程

日 程	会 場	使用ワクチン	費 用
7月8日（土） 7月9日（日）	ハレスコ	オミクロン株対応2価ワクチン （モデルナ社／ファイザー社）	無料

■接種対象者（1・2回目接種を終了した下記の方）

5歳～64歳の方のうち

- ①基礎疾患等のある方（※）
- ②その他、重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③医療従事者・介護従事者等

申請が必要

65歳以上の方

→日時指定で接種のご案内を送付します（6月上旬予定）

申請が不要

（※）基礎疾患等とは…

1. 18歳以上の場合（以下の病気や状態の方で、通院／入院している方）

- | | |
|--|---|
| ☐ 慢性の呼吸器の病気
☐ 慢性の心臓病（高血圧を含む）、腎臓病、肝臓病（肝硬変等）
☐ インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
☐ 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
☐ 免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）
☐ ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
☐ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
☐ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等） | ☐ 染色体異常
☐ 重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
☐ 睡眠時無呼吸症候群
☐ 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、又は自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）
☐ 基準（BMI30以上）を満たす肥満の方
BMI30の目安：身長170cmで体重約87kg、
身長160cmで体重約77kg
※計算方法：体重（kg）÷【身長（m）の2乗】 |
|--|---|

2. 5歳から17歳の場合（以下の病気や状態で、通院または入院している方）

- | | |
|--|--|
| ☐ 慢性呼吸器疾患
☐ 慢性心疾患
☐ 慢性腎疾患
☐ 消化器疾患・肝疾患等
☐ 先天性免疫不全症候群、HIV感染症、その他の疾患や治療に伴う免疫抑制状態
☐ その他の小児領域の疾患（高度肥満、早産児、医療的ケア児、施設入所や長期入院の児、摂食障害） | ☐ 神経疾患・神経筋疾患
☐ 血液疾患
☐ 糖尿病・代謝性疾患
☐ 悪性腫瘍
☐ 関節リウマチ・膠原病
☐ 内分泌疾患 |
|--|--|



電話または来庁で接種券発行の申請、接種の予約をしてください

○接種に関する問い合わせ：健康福祉課 ☎ 55-3119