

## 消防署からのお知らせ

### 熱中症予防



熱中症は、運動や暑熱から起こる体の障害の総称です。  
軽症の熱けいれん、中等症の熱疲労、重症の熱射病の3つに分類されます。



#### 熱中症が起こりやすい場所

・気温が高い、湿度が高い・風が弱い、日差しが強い・照り返しが強い・急に暑くなった

家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかります。

室内は網戸や扇風機で空気の流れを作り、風通しを良くしましょう！  
また、我慢せずクーラーを使用して予防しましょう。



予  
防

- ・暑さを避ける
- ・服装を工夫
- ・こまめな水分補給

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



応  
急  
処  
置

#### 1. 涼しい環境に移す

風通しの良い日陰や、クーラーが効いている室内に移動させます。

#### 2. 脱衣と冷却

衣類を脱がせて、体内の熱を外に出します。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで扇ぐ、氷のうで首や腋の下、太腿の付け根を冷やし、体温を下げます。

#### 3. 水分補給

スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。吐き気や嘔吐の症状がある場合には、すでに胃腸の動きが鈍っていると考えられるので、口から水分を入れることは避けましょう。

### 救命講習会の開催日程

| 開催日・時間         | 開催内容      | 開催場所   | 申込締切     |
|----------------|-----------|--------|----------|
| 7月27日(木) 9:00～ | 普通救命講習Ⅰ・Ⅱ | 石川町公民館 | 7月22日(土) |
| 8月20日(日) 9:00～ | 普通救命講習Ⅰ・Ⅱ | 古殿町公民館 | 8月15日(火) |
| 8月31日(木) 9:00～ | 普通救命講習Ⅰ・Ⅱ | 古殿町公民館 | 8月26日(土) |

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXでお申込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。

詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

## 公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、婦人科診療の非常勤医師、安齋憲医師から「子宮がん」についてお知らせします。



あんざい けん 医師  
安齋 憲 医師

子宮とは女性が自分の赤ちゃんを授かり、育てそして産むための大切な臓器です。その大切な臓器に発生する子宮がんの約半数以上が子宮頸がんです。子宮頸がんの原因は性交渉で感染するHPV（ヒト・パピローマウイルス）というごくありふれたウイルスです。最近では性交開始が早まり、20～30代の女性の子宮頸がんが増加しています。HPVは性交経験のある女性では誰でも、ほとんど一生に1度は感染しますが、その多くは免疫によって消失します。ただ、まれに（約1割）、ウイルス感染が長期化（持続感染）し、がんの前段階を経て、子宮頸がんに行進することがあります。持続感染化するかどうかは個人差があり、現時点では予測できません。また、HPV感染から子宮頸がんに至る期間は平均10年以上とされていますが、個人差があり、免疫力が弱い人では数年で進行する場合もあります。そのため、定期的に子宮がん検診を受け、女性としての一生を健康で楽しく過ごしましょう。

安齋憲医師の診療日、受付時間については当院までお問い合わせください。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 総務課 ☎ 0247-72-3181 (代)

# こんげつの健康



Ns. ジュッピー

## ひとりで悩んでいませんか 心の相談窓口の ご案内

私たちは、誰しもいろいろなストレスをかかえて生活しています。ストレスが長く続いたりいくつものストレスが重なり合うと心のバランスが崩れ、うつ病などの心の不調に陥り仕事や生活に支障が出てしまいます。

そのストレスや悩みを「我慢するしかない」などとひとりで考え悩んでいませんか。

村や県では、心に関する相談窓口を開設しています。ひとりで抱え込まず気軽に相談ください。ご家族からのご相談でも結構です。

### ◎村・心のけんこう相談会

心理士による相談です（要予約）

8月9日(水)・10月12日(木)

### 【心に関する相談窓口】

| 相談内容                    | 相談窓口・機関                     | 電話番号                           | 開催日・相談受付時間                        |
|-------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 心の悩みや病気の相談              | 平田村健康福祉課<br>※心理士による相談 偶数月開催 | ☎55-3119                       | 月～金 8:30～17:15<br>※心理士相談は要予約      |
| 心の健康、ひきこもり、アルコール、薬物依存 等 | 県中保健福祉事務所<br>※毎月、専門医師の相談会実施 | ☎0248-75-7811                  | 月～金 8:30～17:15<br>※医師相談会は要予約      |
| 心の病、孤独、生きているのがつらい等の各相談  | こころの健康相談ダイヤル<br>福島いのちの電話    | ☎0570-064-556<br>☎024-536-4343 | 月～金 8:30～17:00<br>毎 日 10:00～22:00 |
| 暴力、家庭問題等女性の悩み           | 女性のための相談支援センター              | ☎024-522-1010                  | 毎 日 9:00～21:00                    |

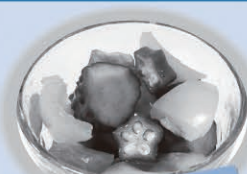
### ひらた中央病院からの 健康アドバイス



今井政人 医師

#### C型肝炎治療の現状

未だC型肝炎ウイルスの治療に対する誤解が残っていますが、現在は治療可能な全ての感染者が治療を受けるべきとされています。その理由は次のとおりです。12週間飲み薬を飲んでいただければ95%以上の患者さんで完治します。目立った副作用は殆どありません。患者さんの医療費の負担は、平田村民であれば県や村の助成金によりひと月あたり数千円で済みます。完治する事により、肝臓がんや肝硬変の死亡率を1/10にします。更に各種肝外病変も改善するため肝臓病以外の全死亡率を1/2にします。多くの方が体調と気分の向上を感じ生活の質が上がります。肝硬変や肝臓がんの患者さんであつても治療により予後が伸びます。治療をしない理由が見当たらないのが現状です。次回以降隔月でそれぞれについて解説していく予定です。



今日のmenu  
体にやさしい  
100文字レシピ  
『夏野菜のおひたし』

調理時間  
約10分  
(漬け込み時間含めず)

夏野菜を豊富に使い、彩りがきれいなレシピです。

#### ●材料（4人分）

きゅうり……………2本  
パプリカ（黄色）…1個  
オクラ……………4本  
ミニトマト…………4個  
だし汁……………400cc  
しょうゆ……………大さじ2  
酒、みりん…各小さじ1  
こしょう……………少々

#### ●作り方

①きゅうり、パプリカは乱切りにする。オクラは塩もみする。ミニトマトは十字に切込みを入れる。  
②鍋に湯をわかし、きゅうり以外の①をさつと茹で、冷水に放つ。  
③だし汁に★を加えてひと煮立ちさせ、冷めてから野菜を入れ、1～2時間漬け込み、器に盛り付けて完成。

まごは(わ)やさしいとは、「豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも」の頭文字で、日本人の昔ながらの食事に使われている食材です。



#### 栄養成分（1人分）

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂 質  | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|------|-------|
| 347kcal | 1.8g  | 0.1g | 6.9g | 1.4g  |