

消防署からのお知らせ

熱中症から身を守ろう！

熱中症は死に至ることのある病気です

熱中症は、気温が高い場所や湿気が多い場所などに長時間いると起こることがあります。大量に汗をかいているのに、水分補給ができなかったり、涼しい場所に移動できなかったりする時に起こりやすいです。

高齢者や乳幼児は特に注意

特に、高齢者と乳幼児は熱中症になりやすいとされています。高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。また、乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため体温が上昇しやすいです。ベビーカーを利用する人は多いですが、真夏にはアスファルトの照り返しは60℃近くになることがあります。大人に比べて地表に近い高さであるベビーカーは、非常に危険です。

見られる症状

症状の度合	症 状	具体的な治療の必要性
I 度	めまい、立ちくらみ、汗が止まらない、こむら返りなど	現場での応急手当てで対応できる (ただし症状が回復しない場合は病院へ)
II 度	頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、ぼーっとする(虚脱感)など、	速やかに医療機関への受診が必要
III 度	意識障害、手足の運動障害、けいれん、高体温など	入院して集中治療の必要性がある

熱中症の予防法

- 熱中症になりにくい室内環境作り→扇風機やエアコンを使った温度調節。
室温が上がりにくい環境の確保。(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- 体調に合わせた取り組み→こまめな体温測定。
保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却。
- 外出時の準備→日傘や帽子の着用。
- こまめな水分・塩分の補給

日傘・帽子

水分・塩分補給



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
6月28日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	浅川共同福祉施設	6月23日(土)
7月8日(日) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川町公民館	7月3日(火)
7月26日(木) 9:00～	普通救命講習Ⅰ・Ⅱ	石川町公民館	7月21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)

※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、4月から常勤医師として勤務している根本大樹医師を紹介します。



ねもと だいき 根本 大樹 医師

はじめまして、内科の根本大樹と申します。出身は福島県双葉郡広野町、趣味は自転車、ランニング、好きなものはコーヒーです。自治医科大学を卒業し、この4月で医師10年目となりました。これまで会津地域を中心に内科診療に従事し、病院診療だけでなく、老人ホーム嘱託医や訪問診療も担当してきました。

その経験を活かして、患者様に優しい医療を提供したいと考えております。専門は消化器内科で、特に大腸内視鏡検査を得意としています。大腸内視鏡検査を勧められたがまだ受けていないという方、あるいは検査がづらいという方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。また、大腸ポリープ診療にも力を入れていく予定です。皆様、何卒よろしくお

根本大樹医師の診療受付 診療日：水・木・金曜日 受付時間：15:00～17:00

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)

公立小野町地方総合病院より「夜間救急外来診療」のお知らせ

平成19年10月より休止していた「夜間救急外来診療」が平成30年5月7日から再開しました。

・夜間救急対応時間 月曜日から金曜日(祝日を除く) 17時から21時 ※受付終了時間20時30分

・受入患者 一次救急患者、救急車による搬送患者、救急外来来院患者、電話による問合せ患者

※担当医師の判断により対応できない場合があります。

こんげつの健康

Health

早く気づいて！心の病気

あなたやあなたの身近な人に、
いつもと違う様子はありますか？

- ・原因不明の身体の不調が続いている
- ・最近眠れない、朝早く目が覚める
- ・食欲がなく、体重が落ちてきた
- ・感情が不安定になり、イライラしたり、落ち込む
- ・遅刻、早退、欠勤が増える
- ・飲酒量が増える

あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いている。それは、もしかしたら心の病気の『サイン』かも知れません。

心の不調に気づいたときは？

病気に早く気づいて治療すれば早く治るのと同じく、心の病気も早期に見つけて対処すれば悪化を防ぐことが出来ます。

【いつもと違うな】と感じたら
自分自身が出来ること

← 悩みやストレスを、誰かに相談しましょう。

身近な人たちが出来ること

← 気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。「元氣ないけど大丈夫？」

傾聴

本人の気持ちを尊重し話を聞きましょう。

つなぎ

早めに医療機関や専門相談機関に相談するようにしましょう。

【心に関する相談窓口】

健康福祉課

☎55-3119

県中保健福祉事務所

☎0248-757811

福島いのちの電話

☎024-536-4343

こころの健康相談ダイヤル

☎0570-064156

心理士の心のけいこ相談会

6月28日(木) 健康福祉課へ申込み



Ns. ジュッピー

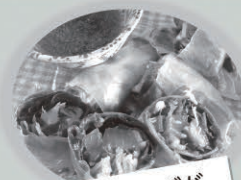
ひらた中央病院からの健康アドバイス



診療部長
武田大樹 医師
たけだひろき

高齢者と血圧

高血圧症で血圧の薬を内服している人は多いと思います。高齢者の血圧の目標（合併症のない場合）は、65〜74歳では140/90mmHg未満、75歳以上では150/90mmHg未満とされています。若年者と比較して血圧の変動が大きい事も特徴です。良い塩梅の血圧だと思っても、高すぎたり低すぎたりする時があるかもしれません。診察時の血圧は高くなりがちなので、家庭血圧の測定が望ましいでしょう。また、高齢者の健康状態は個人差が大きいです。高齢でも体力がある方は、より厳格な血圧コントロールを行った方が、予後が良いとの研究もあります。一方で、体力のない方は高い血圧でも立ちくらみや目眩を起こす人がいます。血圧以外の薬も多剤内服している人は、少ない薬剤で治療するのが望ましいです。主治医とよく相談してその人に合った血圧を目指していくのが良いでしょう。



カラダがよろこぶ
「まごわやさしい」レシピ
「かつおと香味野菜の生春巻き」
調理時間 約15分

かつおにはビタミンB12が豊富に含まれており、貧血予防と疲労回復に効果があります。今回は6月が旬の野菜と共に生春巻きの皮に包みました。

材料（3本分）

- 生春巻きの皮.....3枚
- かつお.....100g
- わかめ.....30g（戻した状態）
- みょうが.....3個
- しょうが.....1050g
- 大葉.....1050g

・つけダレ

- ぼん酢.....大さじ3
- ごま油.....大さじ1
- すりごま.....大さじ1
- 豆板醤.....大さじ1

●作り方

- ① かつおは長さ5cm、1cm角の棒状に切る。
- ② みょうが・しょうが・大葉は千切りにし水にさらし混ぜておく。
- ③ わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ④ つけダレを合わせておく。
- ⑤ 生春巻きの皮は水で濡らしてまな板におき、そこに①②③をのせて空気が入らないように巻く。
- ⑥ 3〜4等分にカットしたら出来上がり。

栄養成分（1本分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
196kcal	11g	4.9g	27.7g	2.6g

