

熱中症を予防して暑い夏を乗り切ろう！

問 健康長寿課健康増進担当



熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、体温調整がうまくできなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をさします。めまい、だるさ、けいれんなどの意識の障害を引き起こし、最悪の場合、死に至ることもあります。正しい予防方法を知り、熱中症を防ぎましょう。昨年5～9月の市内における熱中症による救急搬送者は50人で、集計開始から最多となりました。

発生時期 7月と8月が全体の9割

対策 ①危険度が高い時間は外出を避ける(9時～16時台が全体の7割以上。特に11時～13時台が危険のピーク！)
②外出の際は涼しい服装を心がけ、こまめに日陰で休息を！(帽子や日傘を活用しましょう)

搬送者 65歳以上の高齢者が約6割

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や、体の調整機能が低下しています。体調が悪いとき、食欲がないときは注意が必要です。毎日、体温測定などの健康チェックを行い、体調に異変を感じたら無理せず休みましょう。また、1日3食しっかり食べて、十分な睡眠をとり、暑さに負けないからだをつくりましょう！



熱中症特別警戒アラートが発令されたときは要注意！

広域的に過去に例のない危険な暑さが予想され、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に、環境省より「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。市では、アラート発表時に、防災行政無線などによりお知らせするとともに、熱中症予防一時避難所(クーリングシェルター)*を開放します。なお、涼しい環境で過ごすことができる場合は、避難の必要はありません。

※ 市役所、市民センター、女性センター、ウエルシア鶴ヶ島新町店

詳細はこちら



発表時はいつも以上に予防行動を

- ・外出は控え、室内のエアコンなどにより涼しい環境で過ごしましょう
- ・こまめな休憩や水分補給、塩分補給をしましょう
- ・熱中症のリスクが高い方(高齢者や乳幼児など)にも声をかけましょう
- ・涼しい環境以外では原則運動、イベントの中止や延期を検討しましょう

環境省による状況配信について

環境省「熱中症予防情報サイト」では、熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表された際に、いち早く情報を受け取ることができるメール配信サービスを行っています。

メール配信サービスを活用し、熱中症予防の対策を強化しましょう。

環境省HPはこちら



熱中症を予防するために

室内では上手にエアコンを使いましょう！

熱中症のおよそ4割が住居内で発生しています。暑い日はためらわずにエアコンや扇風機を使い、昼夜を問わず室温28℃以下、湿度70%以下にしましょう。

1日コップ6杯の水で体に潤いを！

人間の体の水分は約5%失うだけで、熱中症の症状が現れます。「のどが渇いたな」と感じたときには、すでに脱水が始まっている証拠です。のどが渇いていなくても、1時間にコップ1杯の水分補給を意識してみましょう。また、大量に汗をかいたときには塩分補給も忘れずに！



自分の元気をチェックしよう！

健康診断ではわからない筋肉量やお口の機能をチェックしてみませんか。身体のちょっとした衰えの気づきと対策が、健康を保つポイントです。年齢とともに変化する自分の状態を確認することができるので、これまでに受講したことがある方も、半年に1回程度、定期的に測定会に参加してください。

対 市内在住で65歳以上の方

13時30分～15時30分	
1日目	①7月25日(金) 大橋市民センター ②7月31日(木) 南市民センター
2日目	8月4日(月) 南市民センター ※ ①②合同

内 2日間コース

【1日目】フレイルチェック測定会 フレイルサポーターと簡単筋肉量チェック

【2日目】歯科衛生士、管理栄養士、保健師によるお話、相談

定 15人(申込順)

持 筆記具、飲み物、眼鏡(記入時に必要な方)

他 測定しやすい服装(裾をひざ下まで上げられるズボンなど)

申 問 7月1日(火)から健康長寿課健康増進担当へ電話または市ホームページから



市HPはこちら

栄養の日イベント 「上手な塩との付き合い方を知ろう」

8月4日(月)は栄養の日、8月1日(金)～7日(木)は栄養週間です。自分に合った塩との付き合い方を知って、これからの健康を手に入れましょう。

対 市内在住の方

日 8月1日(金)10時～14時

場 市役所1階ロビー

内 ①意外とおいしい!?減塩食品の紹介・試食 ②塩分チェックシートで普段の食生活を振り返り ③ベジチェックによる野菜摂取充足度測定 ④管理栄養士による栄養アドバイス

他 小学生以下保護者同伴、参加者にはキウイフルーツをプレゼント(なくなり次第終了)

申 問 健康長寿課健康増進担当



「認知症を正しく知って、予防しよう」

講話&もの忘れ相談

相談員が認知症についての正しい知識と予防方法を脳トレを交えてお話します。みんなで楽しく学びましょう！

対 市内在住在勤の方

日 7月23日(水)講話9時30分～10時30分、相談10時40分～

場 北市民センター

講 福島雄大さん(丸木記念福祉メディカルセンター(認知症疾患医療センター)医療福祉相談室)

内 講話「認知症を正しく知って、予防しよう」

※ 講話後、希望者にももの忘れ相談を実施(事前予約制、1組20分程度、4組まで)

定 50人(申込順)

料 無料

申 問 7月1日(火)から健康長寿課地域包括ケア推進担当へ直接または電話



HPはこちら

シルバーeスポーツ講座(全3回)

「ぷよぷよ」のやり方や技を伝授し、シルバーeスポーツを極めていきます。講座最終日には対戦会を開催します。お孫さんと一緒に参加することも可能です。eスポーツは認知症予防に効果があります。

対 市内在住で60歳以上の方(こどもだけでの参加はできません)

日 【講座】7月23日(水)、8月13日(水)・27日(水)13時30分～15時 【対戦会】8月27日(水)13時30分～15時

場 老人福祉センター「逆木荘」

講 プロeスポーツ選手

定 【講座】8人 【対戦会のみ】10人 ※ いずれも申込順

料 無料

他 初めて同センターを利用する場合は、利用登録が必要です。対戦会のみ参加も可能です。

申 問 健康長寿課高齢者福祉担当



地域医療を支える坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校

急速な高齢化の進展による医療や介護の需要の増大と生産年齢人口の減少により、医療・介護を担う看護師の確保が求められています。地域医療に貢献できる看護師の養成に力を入れている、坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校を紹介しします。

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校は、全日制・3年課程の看護学科で、入学生の受け入れに年齢制限はなく、18歳から40代、50代までの方が学んでいます。

現在も多くの社会人が在籍しており、さまざまな経験を持つ人たちとかわかすることで、現役生・社会人それぞれが、互いに良い刺激になっています。また、男子学生の希望も多く全体の2割から3割になる学年もあります。学生たちは、看護師になるという同じ目的を持つ仲間と切磋琢磨し、協同しながら学生生活を送っています。

坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校の特徴

- ・ ライフバランスを考えた週4日の登校制
- ・ 国家試験合格を目指した入学当初からの国家試験対策
- ・ 医師会立だからこそできる独自の奨学金や就職支援
- ・ 社会人からの入学を支援
- ・ 男性看護学生を積極的に育成

☎ 坂戸鶴ヶ島医師会立看護専門学校
☎049・289・6262

学校HPはこちら



学校説明会のお知らせ

※ 参加を希望する方は、前日までに電話またはホームページから申し込んでください

日程	時間	内容
7月5日・19日、8月2日 各土曜日	9時30分	・ 在校生による看護体験イベント、相談ブース ・ 学校説明会(概要、学費、入試)
8月22日(金)	15時	・ 学校説明会(概要、学費、入試)
9月29日(月)	15時	
10月18日(土)	9時30分	
10月27日(月)	15時	



卒業生からメッセージ

看護師になる夢に向かい挑戦

岸田佳代さん

家族の闘病中に支えてくれた看護師さんの姿に感動し、看護師になりたいと思い48歳で入学しました。地元で通いやすく社会人経験者の多いこの学校を選びました。授業、実習、レポート、試験勉強で限界を感じたこともありましたが、こどもたちの応援、先生方の支援、クラスメイトの支えがあり、3年間乗り切ることができました。

共に成長する仲間と親身な先生

飯塚美保子さん

43歳で入学しました。緊急手術を受けることになり、一番辛かったときに支えてくれた医師や看護師の「僕たちは君のために、ここにいる」という言葉に感動して看護師を目指しました。学生生活と家庭の両立は思った以上に大変でしたが、一緒に成長できる仲間や親身に話を聞いてくれる先生がいます。看護師になるという夢をかなえてほしいです。

熱中症、夏バテ予防のための水分補給と夏野菜



今年も暑い夏がやってきました。すでに5月に、熱中症の疑いで病院に運ばれた方もいます。熱中症、夏バテ予防は準備しすぎるくらいがちょうど良いかもしれません。

まずは水分補給。のどの渇きを感じてからでは遅いです。こまめに水分をとるようにしましょう。食事のほかに1日あたり男性は約1.5L、女性は約1.2Lのお茶や水などを7回から8回に分けてとりましょう。起床時、外出前、入浴後、就寝前などタイミングを決めておくとも良いです。炎天下での作業や運動時は、塩分も合わせてとるようにします。水分といっても冷たいビールはカウントできません。利尿作用がはたらくため、排泄されやすくかえって脱水をおこしてしまいます。アルコールは適量を守り、他の飲み物などで水分をしっかりとりましょう。

夏野菜ではトマトやピーマンなどがおすすめです。夏は紫外線や睡眠不足、疲労など多くのストレスにさらされ、ビタミンCの消費量が増えるとされます。ビタミンCはストレスに対抗するホルモンの合成を促す働きもあり、日焼け後の肌ケアにも効果的です。また、きゅうりやゴーヤ、メロン、スイカなどの瓜系の野菜はカリウムや水分をたくさん含んでおり、体への水分吸収が期待できます。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 田村 真紀 たむら まき

ふれあい掲示板

仲間になりませんか

鶴ヶ島市自衛隊家族会

対 家族などが自衛隊勤務の方
日 情報入手時や必要に応じて
場 若葉駅前出張所
問 谷川 ☎090・4755・5067

すねおり空手サークル (空手道剛柔流)

対 4歳以上どなたでも
日 月4回(毎週月曜日)
17時～18時30分
場 女性センター
問 広瀬 ☎070・5430・4543

心と身体の自立教室 (ヨガ・ストレッチ)

対 女性
日 月2回(月曜日)11時～13時
場 女性センター
問 池本 ☎080・4173・8105

参加してみませんか

女子栄養大学公開講座 「からだとこころに栄養を！ ー食・健康・文化の学びー」

対 中学生以上どなたでも
日 9月7日(日)13時30分～15時
場 女子栄養大学
(坂戸市千代田3-9-21)
料 無料
問 7月10日(木)から同大学ホームページ

東洋大学こもれび祭 フリーマーケット出店者

対 出品できるものがある方
日 11月2日(日)～3日(月)
10時～17時
場 東洋大学川越キャンパス
(川越市鯨井2100)
料 500円(出店料)
申 問 伊藤 ☎070・4405・7122
へショートメール

9月号の原稿締切は、7月16日(水)です。
※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます

省略記号一覧
対 対象 **日** 日時・日にち **期** 期間
場 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬 **料** 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合せ先

大学HPはこちら

