

保健師による 健康伝言板

例年以上に 熱中症に注意しましょう



●今年は特に熱中症になりやすい…?

新型コロナウイルス感染対策の…

- 外出自粛で、①汗をかいていない→汗をかいて体温を下げる体の反応が鈍る
②運動をしていない→筋肉量の減少で体に保持できる水分量が減る
マスク着用で、③体に熱がこもりやすい
④マスク内の湿度が上がり、のどの渴きを感じづらくなる

●脱水はウイルス感染のリスクもあげる…?

鼻から肺までの空気の通り道である気道には、ウイルスや細菌などの異物が体内に侵入するのを押さえる気道粘液やじゅう毛があり、それらが機能するためにはある程度潤っている必要があります。脱水になると潤いが足りなくなり、十分に機能を発揮できません。熱中症の手前の脱水症でもウイルス感染のリスクにつながるのです。

●熱中症の症状とコロナ感染の症状は似ている…?

熱中症の症状である「倦怠感」「めまい、立ちくらみ」「頭痛」などは新型コロナウイルス感染症の軽度の症状にもよく似ており、見分けるのが難しいため、まずは熱中症予防が大切です。



●熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

- ①肉・魚・野菜をバランス良く、3食きちんと食べる。
- ②喉が渇く前にこまめに水分補給をする。(多量のカフェイン・アルコール摂取は注意！)
- ③水分補給が充分に出来ないときは経口補水液を活用する。軽い頭痛など初期症状が出たときにも、経口補水液をとることで重症化を防ぎます。
- ④クーラーなどを上手に使い温度の調整をする。適切な温度：28℃以下
- ⑤換気をこまめにして、湿度も高くなりすぎないように注意。適切な湿度：70%以下
- ⑥快適な環境で、よく睡眠をとる。
- ⑦人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う。

●自分自身と医療を守るために

新型コロナウイルス感染症の影響で、医療崩壊の危機が高まっているなかで、今年も熱中症による搬送者が増えたら…いま、熱中症に対して自分が出来ることをやるのが、自分の命を守り、医療を守ることになります。今年も熱中症を予防しましょう。



問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

7月休日在宅当番医のお知らせ

月	日	当番医の医療機関名 薬局名	所在地	電話番号 (0585)
7	5	大久保医院 しょうなん調剤薬局 大野店	大野町黒野	32-1510 52-9660
	12	久瀬診療所 しょうなん調剤薬局 久瀬店	揖斐川町東津沢	54-2040 54-2377
	19	新生病院 ピノキオ薬局池田店	池田町本郷	45-3161 45-0233
	23	まつばら眼科 こころ調剤薬局	池田町池野	44-1233 21-1189
	24	いけだ整形外科 リウマチクリニック たんぼぼ薬局揖斐店	池田町八幡	45-3344 21-5021
	26	今村医院 サンセイ調剤薬局 揖斐病院前店	池田町池野	45-2133 22-5980

- ※診療時間／午前9時～午後4時
- ※健康保険証を必ず持参してください
- ※都合により当番医が変更になる場合があります。予め電話でお確かめのうえ、受診してください
- ※休日在宅当番医は町ホームページまたは岐阜放送のデータ放送でも確認することができます

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

肺がん検診のご案内 がん検診を順次再開します。

年度末年齢40～64歳の方が対象です。
(昭和31年4月1日～昭和56年3月31日生)
他で受診機会のない方は是非お申込みください。



日時：7月 6日(月) 午前9時～11時30分【女性限定】
午後1時～3時30分
7月21日(火) 午前9時～11時30分
午後1時～3時30分
※同時に大腸がん検診も行います。

場所：保健センター

内容：問診・胸部X線検査【200円】
(追加検査) 喀痰検査【+500円】

50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の希望者

申込・問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

■ 献血の実施報告 ■

令和2年5月に全血献血を行いましたところ、以下のように多数の方々のご協力をいただきました。ありがとうございました。

5月19日(火) / 大野町役場 / 24名

7月1日から7月31日までは「愛の血液助け合い運動」月間です。

ひんげっちゃん

★さあ行こう 未来をつなぐ 献血へ★

問合せ先 保健センター ☎ 34-2333

