

東部健康福祉センターだより

～誰もが心身ともに健やかに暮らせる地域のために～
<第23号(平成24年7月20日(金)発行)>

静岡県東部健康福祉センター(東部保健所)発行
〒410-8543 沼津市高島本町1番地の3
(電話)055-920-2075 (FAX)055-920-2191

静岡県東部健康福祉センター

検索

～知って防ごう熱中症～



熱中症とは



熱中症とは体内の水分や塩分などのバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことによっておこる障害の総称です。

⚠️ 室温や湿度が高い場合、家の中でじっとしていても熱中症になることがあります。

症状と対処方法

重症度	症状	対処方法	医療機関への受診
小 ↓ 大	めまい・立ちくらみ こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動 安静・水分補給	症状が改善すれば 受診の必要なし
	頭痛・吐き気・体がだるい 体に力がはいらぬ 集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動 安静・体を冷やす 十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や 症状の改善が見られない場合は受診が必要
	意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい、会話が おかしいなど) 運動障害(普段通りに歩けないなど)・けいれん	涼しい場所へ移動・安静 体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく 救急車(119)を要請!



予防のポイント

熱中症は予防できる! この夏を元気にのりきりしましょう!

- 部屋の温度と湿度をこまめにチェックし、**エアコン**や**扇風機**を上手に使いましょう!
- のどが渇いても、のどが渇かなくても**こまめに水分補給**!
- 外出の際は、体をしめつけない**涼しい服装**で、**日よけ対策**も!
- 無理せず、**適度に休憩**を!**日陰**を利用して!
- 十分な**睡眠**をとろう!
- 日ごろから**栄養バランスの良い食事**と**体力づくり**を!

⇒バランスの良い食事とは、ごはんなどの**主食**、肉や魚などの**主菜1品**、
野菜などの**副菜2品**がそろった食事。毎食そろえて食べましょう。

⇒日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけ、暑さに負けない**体づくり**をしましょう。さらに、**運動直後に糖質やたんぱく質を含む食品**(例えば:牛乳コップ1杯)をとると、汗が出やすくなり体温が上がりにくい体になることが最近の研究でわかってきました。



どうして牛のレバ刺しを 食べてはいけないの？

- 牛のレバーを生で食べることにより、食中毒の危険があるからです。
- 新鮮でも、牛の肝臓(レバー)の内部には腸管出血性大腸菌(O-157)がいることがあるので、必ず中心部まで加熱して食べてください。
- 生のレバーや肉が触れたトング・箸・皿等は、その他の料理に触れないようにしましょう。

加熱して食べれば安全です！！
中心部までしっかり加熱して
食べてください。



©静岡県

生きがいと健康づくり
イメージキャラクター「ちゃっぴー」

【お問い合わせ】 衛生薬務課 (電話)055-920-2102 (FAX)055-920-2194

民生委員・児童委員が活躍しています！

～生活や介護、子育てなどの心配ごとをお気軽にご相談ください～

民生委員・児童委員は、地域から推薦され、厚生労働大臣が委嘱した福祉の相談や見守り、子育てを支援する身近な相談役です。日常生活で支援を必要としている方々の相談に応じたり、福祉サービスを提供する行政や事業者との橋渡し役となったりと、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるような支援を行っています。【民生委員は、法律で児童委員も兼ねています。】

東部健康福祉センター管内では、約200世帯に1人の割合で民生委員・児童委員が任命され、1,086人の委員が各地区で活躍しています。

こんなとき

- 高齢になり、ひとり暮らしで心細い
- 生活費や医療費について、相談したい
- 福祉サービスについて、ちょっと知りたい
- 出産や子育てのことで、身近なアドバイザーがほしい

あなたの地区の民生委員・児童委員へご相談ください。

※担当の委員が分からない場合には、お住まいの市役所・町役場へお尋ねください。



見守り・相談活動

民生委員・児童委員のこえ 芹澤 和代 さん (長泉町)

「顔の見える民生委員」をモットーに、広報誌などでのPR活動に力を入れています。住民の皆さんや地域の関係機関と連携し、適切な支援を受けられるよう身近な福祉のお手伝いをしています。また、「災害時一人も見逃さない運動」(災害時に支援を必要とする方々の実態把握や見守り・援助活動など)も推進しています。

【お問い合わせ】 地域福祉課 (電話)055-920-2075 (FAX)055-920-2191