



## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

## 熱中症を予防しよう！

夏になると多くの人が救急車で運ばれる「熱中症」。熱中症は進行が早く、対処が遅れば命を失つ危険もあります。熱中症の正しい知識と対処法を身につけて、熱中症から身を守りましょう。

### 熱中症とは？

体には体温を下げる機能が2つあります。1つは汗をかくこと。もう1つは皮膚に熱い血液が集まってきて熱を外気へ逃がそうとすること。この体温調節がうまくできず体内に熱がこもり、様々な症状が起こるのが熱中症です。特に高齢者や小さい子どもは体温調節がうまくできないため要注意です。



大量の汗

頭痛、めまい  
たるさ  
意識障害

吐き気  
嘔吐

手足の  
運動障害

筋肉痛  
腹や足の  
けいれん

### どうしたら防げるの？

①気温は同じでも湿度の高い環境は汗が蒸散しにくく熱中症にかかりやすくなります。室内の場合はエアコンを活用し室温を調節しましょう。

②汗をたくさんかくと脱水症を引き起こしますので、経口補水液（OS-1）やスポーツドリンク等を飲みましょう。汗をかいていなくても、お茶やお水で1時間に100mlを目安に水分補給をしましょう。

③熱がこもらないように涼しい服装を心がけましょう。外出時は帽子や日傘を活用しましょう。



## 家庭でできる食中毒予防♪

高温多湿になる梅雨から夏の時期は食中毒が多く発生しています。予防のポイントを知り、暑い夏を元気に過ごしましょう！

### ～ 食中毒予防の3原則 ～

#### ①つけない

- ・食品にバイ菌をつけないよう手洗いを徹底する。（30秒かけて指先、親指のまわり、爪もしっかりと）
- ・調理器具はよく洗い、消毒する。（洗った後に熱湯をかけると殺菌効果が高まります）

#### ②増やさない

- ・調理後はできるだけ早く食べる。
- ・作り置きはせず、食品を保存する場合は冷蔵庫内（10℃以下）で徹底した温度管理を！

#### ③やっつける

- ・食品の内部までしっかりと火を通す。（生焼けは食中毒の原因となります）



### 新野明美さん（南赤谷）

県食生活改善推進員協議会から

優良会員表彰

地域の食生活改善推進員活動に長年にわたり尽力された新野明美さんに、この度新潟県食生活改善推進員協議会（外山迪子会長）から表彰状が贈られました。

# 健康で元気な高齢者の皆さんへ「プレミアム商品券」を贈呈!

いつまでも健康で暮らしたい、生きがいを持って住み慣れた村で暮らしたい、それは村民みんなの願いです。高齢化率の高い中、健康で過ごしたいと頑張っている方々もたくさんいます。

村では、そうした元気な皆さんに健康づくりの励みとなるよう、昨年に引き続きプレミアム商品券を贈呈することにしました。

## 《対象者》

3月末日に満75歳以上の方で、過去に介護サービスを利用していない方などです。

## 【問い合わせ先】

住民福祉課健康介護班 ☎64-1472



発送は7月上旬とし、特定記録郵便として郵送させていただきます。

プレミアム商品券は12月末までの有効期間となりますので、年内にご利用いただきますようお願いいたします。

## 健康講座

114

### 睡眠時無呼吸症候群について

新潟県立坂町病院 診療部長 浅野 良三

睡眠時無呼吸症候群（SAS）のことが比較的知られるようになった現在でも、SASが関与したとされる交通事故は後を絶ちません。それは、自分の症状がSASであるということに気づかず、適切な検査や治療に至っていない人がまだ多いということでもあります。

SASが関与した事故としては、2003年の山陽新幹線の列車緊急停止事故が有名です。2012年の群馬県藤岡市の関越自動車道で起きた高速ツアーバスの事故を記憶されている方も多いでしょう。バスが高速道路路脇の壁に衝突し、乗客7人が死亡、38人が重傷を負った大事故です。

本来、睡眠は日中活動した脳と身体を十分に休息させるためのものです。その最中に

呼吸停止が繰り返されることで、身体の中の酸素が減っていきます。すると、その酸素不足を補おうと、身体は心拍数を上げます。寝ている本人は気付いていなくても、寝ている間に脳や身体には大きな負担がかかっているわけです。脳も身体も断続的に覚醒した状態になるので、これでは休息どころではありません。その結果、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、日中の様々な活動に影響が生じてきます。

症状には、睡眠中に「いびきをかく」「息が止まる」「呼吸が乱れる」「息が苦しくて目が覚める」などがあります。また日中は「しばしば居眠りをする」「記憶力や集中力が低下する」「体を動かすときに息切れする」などがあります。

検査には専門施設で入院検査もありますが、自宅での簡易検査もあります。症状がある方は、早めに医療機関を受診していただきたいと思えます。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111