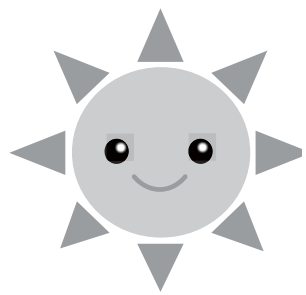


今月の担当
保健師
中井 佳子



熱中症を予防しましょう

熱中症は、一般に「屋外で激しい運動や労働をしている時に起こりやすい」ことは知られていますが、近年は屋内や夜間も含め、子どもから高齢者まで幅広い年齢で発生しています。予防するためには、1人ひとりが正しい知識を持つことが大切になります。

熱中症は

どうして起るの？

人間の体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで、体温が外へ逃げる仕組みとなっております。体温調節が自然に行われます。

しかし、気温が高い・湿度が高いなどの環境下で、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないと、熱中症を引き起こす可能性があります。



熱中症を引き起こす

3つの要因

① 環境

気温が高い、湿度が高い、風が弱い、

日差しが強い、急に暑くなった日、閉め切った室内

② からだ

高齢者・乳幼児、糖尿病・精神疾患の持病、低栄養状態、二日酔いや寝不足

③ 行動

激しい筋肉運動や慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給ができない状況

これらの要因で、体温上昇と調節機能のバランスが崩れると、どんな身体に熱がたまってしまうます。このような状態が「熱中症」です。

熱中症予防のポイント

暑さ避ける

◇室内では、扇風機やエアコンを使い、室温をこまめに確認しましょう。
◇外出時には、日傘・帽子を着用し、

日陰の利用や、こまめに休憩をとりましょう。

◇ベビーカーでの外出は、地表から影響を受けやすいので注意しましょう。
◇体に蓄熱されないように、通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

◇保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

こまめに水分を補給する

◇喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

◇外出時も水筒など持参しましょう。

◇特に高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくくなっているため、注意しましょう。



熱中症の症状と対処法

○めまい ○立ちくらみ ○こむら返り	涼しい場所へ移動、安静、水分補給
○頭痛 ○吐き気 ○体がだるい ○集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動、安静、十分な水分・塩分補給、体首・脇の下・太もものつけ根などを冷やす 症状の改善が見られない場合は受診が必要
○意識障害 （呼びかけに反応がおかしい） ○吐き気 ○会話がおかしい ○運動障害 （普段通りに歩けない） ○けいれん	ためらうことなく救急車を要請 涼しい場所へ移動し、安静、体を保冷剤などで冷やす

今月のつぶやき

暑さが苦手で夏は閉じこもりがちでしたが、子どもがサッカーチームに入ったので、炎天下で試合の応援を経験。軽いめまいが…暑さからからだを慣らすことが大切だと実感しました。



ほけんの掲示板 9月



四種混合予防接種

(ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対象児 生後3ヵ月～90ヵ月までのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
※初回接種（3回）：生後3ヵ月～12ヵ月に20日～56日の間隔で3回。
※追加接種（1回）：初回接種終了後から12ヵ月～18ヵ月後に1回。
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ(ポリオ)予防 不活化ワクチン接種

対象児 生後3ヵ月～90ヵ月までで1期初回及び追加に該当するお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
生後3ヵ月～12ヵ月
※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません
※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種してください。
※不明点がありましたら町保健師にご相談ください。
予約 要事前予約 電話可（接種希望日の1週間前まで）
予約先 町民福祉課 健康推進グループ（☎26-7871）

ヒブ感染症※1・小児肺炎球菌 感染症※2予防接種

対象児 生後2ヵ月～60ヵ月に至るまで
標準的な接種時期と接種間隔
〔※1・2共通〕初回接種開始：生後2ヵ月～7ヵ月
〔※1の追加接種〕初回終了後、7～13ヵ月
〔※2の追加接種〕生後12ヵ月～15ヵ月
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。

上記の予防接種の「とき」「ところ」「受付」「持ち物」については、すべて下記のとおり（共通）です。

とき 毎週 月曜日～金曜日
（木曜日午後、祝日は休診です。）
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。（受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30）
持ち物 母子健康手帳、印鑑

「苦小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
【ホームページ】<http://www.toma-med.or.jp>
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
【携帯電話用URL】<http://www.toma-med.or.jp/phone/>
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(☎26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つみきに併設されています(☎27-2438)。

3歳児健診

とき・ところ 9日(水) 総合ケアセンターゆくり
受付 個別にご案内します
対象 H24.5.21～9.9生まれのお子さん
持ち物 母子健康手帳、アンケート類、早朝尿、歯ブラシ

乳幼児相談

とき・ところ 3日(木) 子育て支援センター
受付 10:00～11:15
対象 H26年6月～H27年7月生まれのお子さんと保護者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

1歳6ヵ月児健診

とき・ところ 16日(水) 総合ケアセンターゆくり
受付 個別にご案内します
対象 H25.12.4～H26.3.16生まれのお子さん
持ち物 母子健康手帳、アンケート類、歯ブラシ

歯科健診・フッ素塗布

とき・ところ 18日(金) 厚南会館
30日(水) 総合ケアセンターゆくり
対象 こども園、保育園に入園していない1歳から就学前のお子さんと、都合によりこども園、保育園での実施ができなかったお子さん
申し込み 対象のお子さんには、期日が近づきましたら個別にご案内します。お申し込みは、9月11日(金)までに健康推進グループまでご連絡ください。
持ち物 母子健康手帳、歯の健康ノート、歯ブラシ、タオル

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 14日(月)～18日(金) ※17日(木)午後は休診です
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。（受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30）
対象児 ①生後12ヵ月～24ヵ月までのお子さん
②H21.4.2～H22.4.1生まれのお子さん（小学校就学前の1年間にあたるお子さん）
※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
持ち物 母子健康手帳、印鑑

苦小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜 日	受 付 時 間	※休日とは当番医のほか に、急病センターも診 察を受け付けています。
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日・祝日	9:00～翌朝7:00	
(住所) 苫小牧市旭町2-9-2 (☎0144-35-0001 / ☎0144-35-9099)		

【お知らせ】9月の日曜・祝日当番医は、情報ひろばに掲載しています。