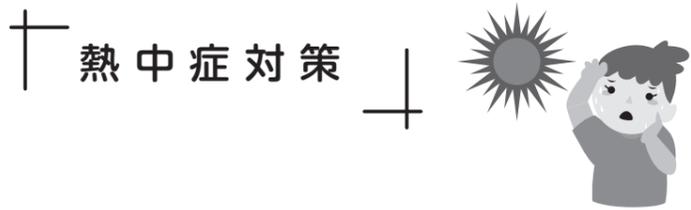


今月の担当



保健師 ^{ささもり} 笹森あゆみ
4歳の娘が口ずさむ西野カナの曲名が思い出せず、正しい歌を教えてあげられない。脳トレと流行りの下調べの同時進行はちょっとつらいアラフォー世代です(笑)。

健康情報



熱中症対策

◇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、閉め切った屋内、急に暑くなった日
- ②からだ 高齢者や乳幼児、肥満の方、糖尿病や精神疾患の持病、低栄養状態、二日酔いや寝不足、下痢などの脱水状態
- 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、水分補給のできない状況

これら3つの要因で、体温上昇と調節機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱がたまってしまう。このような状態が「熱中症」です。

◇熱中症を予防するには

- ①涼しい服装
- ②日陰を利用

③日傘・帽子の利用

この4つのポイントが大切です。

さらにワンポイント！水分・塩分補給に「水やお茶では不適切」と聞くことがあります。水分補給には、とるタイミングや量が肝心です。以下のことに気をつけましょう。

◇水分をとるタイミング

水分補給で大切なのは、のどが渇く前からこまめに摂取することです。のどが渇いたと感じる頃にはかなりの脱水状態にあります。次のタイミングで意識して水分補給しましょう。

- 起床時
- 外出前
- 会社や目的地に到着後
- 勤務中・農作業中
- 車や農機具の運転中
- スポーツの前後
- 入浴前後
- 就寝前

◇熱中症予防に適した飲みものは？

- 水 水分補給の基本
- 麦茶 汗をかくとミネラルが不足するためミネラル入り麦茶がおすすめです。
- 牛乳 普段から摂取することは大切ですが、特に夏のスポーツの後には牛乳が良いとされています。

◇大量に汗をかいたときはナトリウムを補う

大量に汗をかいたときは、水分と共に塩分も失われます。体内の塩分(ナトリウム)濃度が低くなると、脱力感やけいれん、意識障害などが起きる「低ナトリウム血症」を引き起こす危険があります。

大量に汗をかいたときは、水だけでなくスポーツ飲料、経口補水液などでナトリウムの補給を忘れないようにしましょう。

◇水分をとる量は

健康な成人の場合は、通常必要とされる食物以外の水分は1.5〜2リットルの摂取が必要とされています。ただ、大量に汗をかく時期には、発汗した分、その量に見合う水分と塩分を補給する必要があります。夏は普段より汗の量が増えるため、多めに補給することを意識しましょう。また、多量の水分を一気に飲むと、胃に負担がかかり胃痛やだるさの原因になります。一度に飲む量は150〜200CCとし、一日のうち何度かこまめに補給しましょう。

ぼうさいコラム

Disaster Management Column

Vol.17 アウトドアと防災



子ども達は夏休み。どのようにお過ごしでしょうか。山登りやキャンプに行くご家庭もあるでしょう。というわけで、今月はアウトドアと防災について考えてみたいと思います。

アウトドアグッズの中には、防災グッズとして使えるものも多々あります。たとえばラジオ。アウトドア時にはクマよけや情報収集に、災害時には情報収集に使えます。アウトドアで暗い夜道を照らす明かりは、停電時の照明として使えます。平成20年11月に室蘭周辺で発生した大規模停電時には、ランタンが役立つという話もありました。また、ヘッドランプがあると、両手を使ってアウトドア時にはトイレのないところで使え、災害時にはトイレが使えない時に役立ちます。そのほかにもアウトドアにも災害時にも使えるグッズはたくさんあります。



定池 祐季
東京大学大学院情報学環 総合防災情報研究センター(CIDIR) 特任助教

剣淵町出身。北海道大学大学院文学研究科博士後期課程修了、博士(文学)。北海道大学助教を経て現職。専門は、災害社会学・防災教育。北海道南西沖地震を奥尻島で経験、災害復興と地域防災に関する研究に取り組むほか、各地で防災教育活動を展開している。2014年より厚真町防災アドバイザー。

子ども達は夏休み。どのようにお過ごしでしょうか。山登りやキャンプに行くご家庭もあるでしょう。というわけで、今月はアウトドアと防災について考えてみたいと思います。

気象台ノート



>> 大雨から命を守るために

胆振・日高地方では8月と9月の降水量が多く大雨に留意が必要です。まだ記憶に新しい平成26年の北海道初の大雨の特別警報も9月の出来事でした。

大雨に対しては、普段から生活している地域の危険箇所や避難場所をハザードマップで確認しておき、実際に降ってきたら、気象台から段階的に出される注意報や警報などで雨の降り方など情報の収集や避難の準備を行い、厚真町から出される避難の勧告や指示はもちろん、自分で危ないと思ったときには建物の2階に上がるなど、自主的に安全な場所へ避難し、命を守るための最善の行動を取ってください。(室蘭地方気象台 加賀俊博)

津波・高潮	洪水・内水氾濫	土石流	崖崩れ・地滑り	大規模な火事

◀どのような災害に対する避難場所を示す統一された災害種別図記号(ピクトグラム)

問い合わせ先 室蘭地方気象台 ☎0143-22-4249

日曜・祝日当番医 9月

日程	区分	病院名	住所	電話
4日	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	72-1201
(日)	外科系	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2-27-12	53-5000
11日	内科系	たかやなぎ小児科	日新町2-7-8	71-2115
(日)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221
18日	内科系	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	51-2811
(日)	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000
19日	内科系	やまざきこども医院	大成町2-3-1	75-1133
(月)	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	57-0455
22日	内科系	川口小児科医院	しらかば町6-15-27	73-0500
(木)	外科系	苫小牧消化器外科	北栄町3-5-1	51-6655
25日	内科系	いちむら小児科医院	ときわ町5-18-5	67-1111
(日)	外科系	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-19	53-7100

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

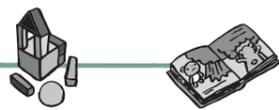
苫小牧市夜間・休日急病センター
(内科・小児科のみ)

苫小牧市旭町2-9-2
☎0144-32-0099

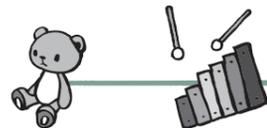
曜日	受付時間
月～金	19:00～翌朝7:00
土	14:00～翌朝7:00
日・祝	9:00～翌朝7:00

- ◆当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
- ◆「苫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。
(URL) <http://www.toma-med.or.jp> (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。

お知らせ 「北海道救急医療・広域災害情報システム」を利用して近くの医療機関などが検索できます。
○ホームページ <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
○電話 0120-20-8699 (携帯電話・PHSからは 011-221-8699)



子育て支援センター 9月のカレンダー



㊦ 厚真子育て支援センター ㊧ 厚南子育て支援センター

月	火	水	木	金
			1	2
			自由開放 子育て相談 ㊦ 乳幼児相談	自由開放
5	6	7	8	9
自由開放 ㊦ Helloえいご ㊧ えいごであそぼう	自由開放 子育て相談 ㊧ 子育て講座 「エアロビック・エクササイズ」	自由開放	山の日 (休館)	㊧ 子育て講座 「応急手当」
12	13	14	15	16
自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放	自由開放 子育て相談 ㊧ 乳幼児相談	自由開放
19	20	21	22	23
敬老の日 (休館)	自由開放 子育て相談	自由開放	秋分の日 (休館)	自由開放
26	27	28	29	30
自由開放 ㊧ えいごであそぼう	自由開放 子育て相談 人形劇観賞	自由開放	自由開放 子育て相談	自由開放

●子育て講座
エアロビクス・エクササイズ
日時 6日(火) 10:15～11:30
場所 厚南子育て支援センター
対象 生後2カ月～8カ月のお子さん(月齢の多い方も興味のある方は、ご相談ください。)
持ち物 バスタオル(下に敷く物)、オムツ、タオル(オイル拭きで使用)
申込締切 8月30日(火)

応急手当
日時 9日(金) 10:30～11:30
場所 厚南子育て支援センター
対象 子育て中のお母さんおよび地域の方(年齢に関係なく、応急手当に関心のある方はご参加ください)
申込締切 2日(金)

●人形劇観覧
日時 27日(火) 10:00～11:00
場所 こども園つみき
負担 1人あたり200～300円位

●自由解放
9:00～11:30、13:00～14:00

●子育て相談
14:00～16:00
※事前連絡をお願いします。

予約・お問い合わせ

厚真子育て支援センター ☎27-2438 厚南子育て支援センター ☎28-3155
京町152 (こども園つみきに併設) 上厚真258-7 (宮の森こども園に併設)

保健の掲示板 = 9月 =

問い合わせ先
町民福祉課 健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

乳幼児相談

対象 平成27年6月～平成28年7月生まれのお子さんと保護者
とき ①1日(木)10:00～11:15
②15日(木)10:00～11:15
ところ ①厚真子育て支援センター
②厚南子育て支援センター
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

3歳児健診

対象 平成25年5月19日～9月7日生まれのお子さん
とき 7日(水)
ところ 総合ケアセンターゆくり
受付 個別にご案内します
持ち物 母子健康手帳、アンケート類、早朝尿、歯ブラシ

1歳6カ月児検診

対象 平成26年12月9日～平成27年3月14日生まれのお子さん
とき 14日(水)
ところ 総合ケアセンターゆくり
受付 個別にご案内します
持ち物 母子健康手帳、アンケート類、歯ブラシ

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

対象 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれのお子さん(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。
とき 26日(月)～30日(金) ※29日(木)午後は休診
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、役場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

定期予防接種

とき 毎週月曜～金曜 ※木曜日午後および祝日は休診です
受付 接種希望当日に、役場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

予防接種名	対象	標準的な接種時期と接種間隔
ヒブ感染症(1) 小児肺炎球菌感染症(2) 予防接種	生後2カ月～60カ月未満のお子さん	(1)・(2)共通…初回接種開始:生後2カ月～7カ月 (1)の追加接種…初回終了後、7カ月～13カ月 (2)の追加接種…生後12カ月～15カ月 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。
四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風 百日咳・ポリオ)	生後3カ月～90カ月未満のお子さん	初回接種:生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回 追加接種:初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回 ※上記以外の場合は、町保健師にご相談ください。 ※三種混合予防接種を終了されていない場合は、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	生後3カ月～90カ月未満のお子さんで、1期初回および追加に該当するお子さん	生後3カ月～12カ月 ※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をお受けください。 ※不明な点がありましたら、町保健師にご相談ください。 ●事前予約が必要です(接種希望日の1週間前まで、電話可) 予約先: 役場町民福祉課健康推進グループ (☎26-7871)
【4月より定期化】 日本脳炎予防接種	3歳～20歳未満の方	1 期初回:3歳で2回(6日～28日の間をあけて) 1 期追加:4歳(初回終了後おおむね1年後) 2 期:9歳 ※上記以外でも、20歳未満の場合特例で接種ができます。詳細については、町保健師にお問い合わせください。