



2030 ありあけ有明都戦略事業

ビート・コア・ウォーキング

音楽を聞きながら歩くことで集中力が高まり、生活習慣病の予防や筋肉の強化など、体に良い効果が効率的に得られるウォーキングです。

●日時 7月5日(火)、19日(火) 午後7時～

(準備運動を含め、約1時間程度)

●場所 運動公園内元気ロード

●対象 どなたでも/無料

2030 ありあけ有明都戦略 ライフステージ部会事務局 社会教育課 ☎ 63-1681 保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております 愛の献血(7月)

●8日(金)

▽荒尾市役所 午前9時40分～11時30分 12時30分～午後3時30分

●20日(水)

▽ありあけシティモール 午前10時～11時30分 12時45分～午後4時

※400mlのみ、体重50kg以上の人

保健センター ☎ 63-1133

熊本県保険医協会

モシモシ健康情報(7月)

☎ 096-385-3300

- ▶月曜 注意欠陥・多動性障害(ADHD)
- ▶火曜 子どもの熱中症
- ▶水曜 大人の熱中症
- ▶木曜 歯がなくなったらなぜ入れ歯が必要になるのだろう
- ▶金曜 内科から見たサルコイドーシス
- ▶土・日 眼科から見たサルコイドーシス

サルコイドーシス…壊死を伴わない多臓器肉芽腫性疾患で原因不明の病気。

※テーマは変更になることがあります

暑い季節がやってきます！ 熱中症にご注意ください

今年も気温の上昇とともに、熱中症患者の増加が心配されます。熱中症は、最近の救急車出動件数の増加の一因にも挙げられていて、7～8月が発症のピークです。

今年は電力供給不足に備えた節電対策を求められていますが、過度に意識せず、熱中症の予防に十分注意して過ごしてください。

●熱中症とは

高温・多湿などの環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなることで起こります。暑いときに体調が良くない時にも発症することがあります。

重症化すると死に至る場合もありますが、予防や対処で防ぐことができます。

●予防のポイント

- ・屋外では帽子や日傘を使う、日陰を選ぶなど暑さを避ける
- ・屋内では部屋を閉め切らず、換気する
- ・のどが渇く前にこまめに水分を摂る
- ・運動時は30分に1回程度休憩する
- ・夜は睡眠を十分に取る
- ・乳幼児や高齢者は発症しやすいので、特に注意が必要

●熱中症の症状

初期症状はだるい、生あくびが出る、頭痛がする、気分が悪いなどです。

症状が進むと、大量の発汗や部分的なけいれん、吐き気、のどの渇きなどの症状が現れ、脱力感や倦怠感を感じます。

言動が不自然になる、返事ができない、意識がなくなる、全身のけいれん、体温が40度近くになるなどの症状が出た場合は緊急事態です。速やかに救急車を要請してください。

●対処法

- ・風通しがよく涼しい場所で休ませる(脳への血流が減少して起こる症状なので、足を20cm程高くして休ませるのも効果的)
- ・吐き気がなければスポーツ飲料や食塩水(1ℓの水に塩9g)で水分を補給する
- ・体温が高い時は、体を冷やす。首・脇の下・足の付け根など太い血管がある場所に氷や濡れタオルを当て、扇いだりする。

※これらの処置をして症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。緊急の場合は救急車を要請してください。

意識がない場合は呼吸を確認し、必要に応じて心肺蘇生法を実施してください。

有明広域行政事務組合消防本部 ☎ 73-5283 保健センター ☎ 63-1133



食中毒を予防しましょう！

series for Healty life 健康って気持ちいい！ vol.16

湿気の多い梅雨や、バーベキューなど屋外で食事をする機会が多くなる季節は、食中毒も多くなります。食品の衛生的な取り扱いに十分注意しましょう。

食中毒予防の三原則 食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」

ポイント1 食品の購入

- ・賞味期限などをチェック
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む
- ・寄り道しないでまっすぐ帰ろう



ポイント2 家庭での食品の保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫は詰めこみすぎず7割程度に
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持



ポイント3 食事の下準備

- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・生肉や魚は、生で食べる食材から離しておく
- ・こまめに手を洗う



ポイント4 調理

- ・加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
- ・調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ入れる



ポイント5 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・料理を長時間放置しない



ポイント6 残った食事

- ・手洗い後、清潔な器具・容器で保存
- ・温めなおすときは十分に加熱する(目安は75℃以上)
- ・時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



【バーベキューなどをする場合】

- ・肉は中心部まで十分に加熱して食べましょう
- ・「生肉を焼く箸」と「焼けた肉を食べる箸」は区別しましょう

自分の健康、確かめましょう

医療機関での「特定健診(40～74歳の国保加入者)」と「後期高齢者健診(後期高齢者医療制度加入者)」を12月末まで実施中です。対象者には受診票を送付しています。

老人福祉センターでの健康相談は場所が変わります

毎月第2・4水曜に老人福祉センターで実施していた健康相談の場所を、次のとおり変更します。平成23年7月から[場所]保健センター(市立図書館南側) [時間]午前9時30分～11時30分

保健センター ☎ 63-1133



県では、認知症の人やその家族の皆さんへの支援の一環として、認知症コールセンターを設置しています。認知症介護や、精神医療相談に経験のある専門職などが相談に対応します。認知症への悩みや疑問について、気軽にご相談ください。

- 受付日 水曜以外の毎日(日曜・祝日も可)
  - 受付時間 午前9時～午後6時
  - 電話番号 ☎ 096-355-1755 (さーここ、いいなここ)
  - 電子メール nintisho@oasis.ocn.ne.jp
- 県認知症対策・地域ケア推進課 ☎ 096-333-2216