

健康ひとロメモ

熱中症について

同済病院 三浦 徳之



熱中症とは、高温環境下で起こる障害の総称で、熱ケイレン、熱疲労、熱射病の3つの病型に分けられます。

熱ケイレンというのは、高温下の激しい運動で大量の発汗により水分、塩分が失われると、前駆症状がなく筋肉のケイレンが起きるものをいいます。予防には水分とともに塩分の補給が必要です。

熱疲労は、高温下の運動により、筋肉や皮膚への血流増大の要求に体が追い付かなくなった状態です。発汗による脱水が症状を助長します。全身の脱力感、めまい、悪心などの症状から始まり失神することもあります。涼しい場所に運び、頭を低くして寝かせ、食塩水の補給をすると回復します。口から摂取できないときは、点滴が必要になります。

熱射病は、熱中症の中で最も重症で、体温中枢による体温調節が不能になり、異常な体温上昇が起

き(40℃以上になることもある)、頭痛、めまい、嘔吐などから始まり、錯乱、昏睡等の意識障害を起こして死に至ることもあります。

運動時の熱中症の予防には、まず環境温度を把握し、それによって練習計画を作成して、水分と塩分を補給しながら行うことです。気温が34℃以上の環境下では、なるべく運動を避けること。また、高温下では、体表からの熱の放散が低下し、熱中症になりやすいので注意が必要です。さらに、急に暑い中で運動すると熱中症になりやすいので、徐々に暑さに慣らすことも大事です。高齢者や小児などは、室内で、運動していても熱中症になることもあるので注意してください。体調が悪い等、異常を感じたら早めに予防してください。

BCG接種(集団接種)

とき	受付時間	ところ
8月27日(木)	午後2時~2時15分	総合保健福祉センター(ウエルパーク)

対象者 令和2年1月27日~令和2年3月28日生まれ、および令和2年1月26日以前生まれの1歳未満の未接種のお子さん

接種回数 1回 **料金** 無料

持ち物 母子健康手帳、BCG予診票

*予診票は新生児訪問の際にお渡ししています。

注意事項

接種後は30分ほど会場で様子を見ます。時間に余裕をもってお越しください。接種の順番は午後1時15分から配布している番号札の番号順になります。保護者(父母)以外の方がお越しになる場合は委任状が必要となります。事前に健康長寿課にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症予防について

- ・当日は最大限の予防に努め、実施いたします。番号札配布の際にお子さんと保護者の方に事前に体温測定をしていただき、37.5℃以上の発熱のある方もしくは体調のすぐれない方には次回接種日をご案内させていただく場合もあります。
- ・市内の新型コロナウイルス感染症発生状況によっては、延期する場合もございます。その際にはホームページでお知らせいたします。



健(検)診のお知らせ

下記の日程で健(検)診が始まります。申し込んだ方は、医療機関に事前予約をしたうえで忘れずに受診してください。受診票が届かない方、申し込みをされていない方は、健康長寿課(☎62-1192)までご連絡ください。

特定健康診査(個別)・後期高齢者健康診査		
対象者	特定健康診査(個別)	国民健康保険に加入している40歳~74歳の方
	後期高齢者健康診査	75歳以上の方 65歳以上の後期高齢者保険加入者
実施場所	市内・丸森町内指定医療機関	
日程	令和2年8月1日(土)~11月30日(月)	
持ち物	受診票、健康保険証	

子宮頸がん検診		
対象者	20歳以上の女性(年齢基準日:令和3年4月1日)	
実施場所	同済病院(完全予約制)	
日程	令和2年8月3日(月)~12月25日(金)	
持ち物	子宮頸がん検診受診票、検査料金、健康保険証	

- *意向確認書で「市の検診を受ける」と回答した方に受診票を送付しております。
- *検診期間後半(10月以降)は大変混み合います。早めに受診しましょう。
- *その他の健(検)診の日程につきましては、広報かくだ7月号5ページをご確認ください。

【問い合わせ】健康長寿課(☎62-1192)