



「経験のない夏」を迎える

今こそ「体調管理」

夏日になりましたね。この時期、マスクを着けていると顔周辺がもわっと暑く、息苦しく感じる方も多くいるように、今年の夏は、マスクの着用や外出を自粛することで例年より熱中症の危険が高まっています。

マスクをすると体に熱がこもりやすくなるだけでなく、マスク内の湿度が高まることでのどの渴きを感じにくくなり、気づかないうちに脱水が進んでしまいます。また、外出自粛による運動不足は、水分を貯める働きのある筋肉が減ると同時に、徐々に暑さに慣れ、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分に行えず、熱中症になりやすいといわれています。

医療と自分を守る熱中症予防

発熱やだるさなどの熱中症の症状は、新型コロナウイルス（以下コロナ）の軽症時によく似ています。そのため、診察時に感染症対策が必要となり医療体制の負担が大きくなるだけでなく、診断や処置に手間取り重症化する恐れもあります。

総務省消防庁によると、去年の5月から9月までに熱中症で病院に搬送された人は全国で7万1317人。熱中症は十分に予防できる病気です。未だコロナの終息が見えず「医療崩壊」が懸念される夏だからこそ、熱中症予防に取り組むことが、医療と命を守る大きな力となります。

【熱中症予防の3つのポイント】

- ①喉が乾かなくてもこまめに水分を摂る
- ②涼しいと感じる部屋で過ごす
- ③3食きちんと食べて十分な睡眠を取る

“絆”で備える

具合が悪くなった時の対応は決めていますか？誰に連絡し、どうやって病院まで行くかなどを決めておくことはもちろんですが、急に具合が悪くなった際、異変に気づいてくれる誰かを確保しておくことも重要です。外出を控えることで、道端で出会ったり、声をかけあったりする人が減っています。こんな時だからこそ、改めて地域や家族で互いを見守りあう“絆”を深めておきたいですね。

●ちよび塩クイズ

「免疫力」を高めてコロナに打ち勝とうという話題も広まっています。そこで問題です。塩をたくさん摂ると、免疫力は上がる？下がる？

(答えは、17ページに掲載)

■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504

6月は住環境衛生推進月間です

環境衛生に注意して快適な生活を！

○衛生害虫などの生活環境への侵入を防ぎ、駆除に努めましょう！

ゴキブリを始めとした衛生害虫は、気温の上昇とともに、活動が活発になります。衛生害虫などは、存在自体が不快感を与えるとありますが、消化器系感染症や食中毒などを媒介する危険性があることから、公衆衛生の面からも駆除が必要です。駆除の際、薬剤などを使用される場合は、使用上の注意を守り、安全に十分注意しましょう。



○換気にご注意を！

気温が高い時期、特に、新築、改築、改装後の建物は、適度に換気を励行しましょう。

近年、建物の気密性が高くなったことや化学物質を放散する建材や内装材が使用されるようになったことなどによって、新築・改築・改装後の住宅やビルで、化学物質による室内空気汚染が生じ、居住者が頭痛、倦怠感、目やのどの痛みをはじめ様々な体調不良を訴えることが起きています。

夏期に、建物を長く締め切っていた時などは、十分、換気するよう心がけましょう。

■問い合わせ 生活衛生課 生活衛生班
☎0820(79)1010