健康だより

健康課・医療対策課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

熱中症にご注意ください！

熱中症は、高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かずに体の中の熱がたまることで発症します。また体調不良や暑さ慣れしていないなど、個人の体調が原因となることもあります。特に主な症状として筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気や倦怠感などが現れ、重症になると意識障害が起こります。

こうした熱中症を予防ために、次のことに注意しましょう。

●水分・塩分補給を心がける

日常生活であれば、就寝前、起床時、入浴前後にコップ1杯（200㎖）ぐらいの水分を補給します。日中はコップ半分程度の水分を1時間に1回程度補給するとよいでしょう。運動時や作業時は大量に発汗するため、水分と共に塩分の補給も必要です。1ℓの水に2gくらいの塩を入れた水を飲みましょう。なおビール等のアルコール類は利尿作用により水分を排泄してしまいますので、水分補給には適していません。

高齢の方や障がいを持つ方、お子さんはのどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をするよう、周囲の人の見守りが必要です。

●暑さをできるだけ避ける工夫を心がける

室内にいるときは扇風機やエアコン、すだれや打ち水、カーテンなどを利用して適温を保ちます。電気の節減に対する意識の高まりで、暑くても扇風機やエアコンを使用されない方がみえますが、気温や湿度が高い日は無理をせずに使用することが大切です。また外出時は帽子や日傘なども忘れずに着用しましょう。

熱中症は一人ひとりが周囲に気を配り、予防を呼びかけることでも発生を防ぐことができます。ご家庭や職場、ご近所などで互いに声をかけながら、暑い夏を乗り切っていきましょう。

●熱中症が疑われたら！

熱中症は多量の発汗やめまい、たちくらみ、手足のしびれ、頭痛や吐き気、嘔吐、倦怠感等が主な症状として現れます。周りで熱中症が疑われる方を見かけたら、

・冷房の効いた室内や風通しの良い木陰など、涼しい場所へ避難させる
・衣類をゆるめ、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす
・水分補給をさせる

以上を行ってください。自力で水分が飲めなかったり、意識がない等の場合はすぐに救急車を呼びましょう。

下呂市立休日診療所

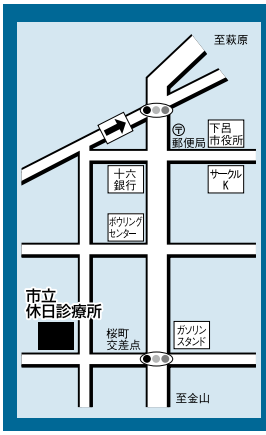
下呂市森801-10（下呂市民会館内）
☎24-1200
※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目　内科、小児科（急病患者に限ります）
診療日　日曜、祝日、年末年始
診療時間　午前9時～午後3時
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

8・9月の担当医

8月		9月	
3日（日）	奥村昇司（おくむらクリニック）	1日（日）	今井直人（花田医院）
10日（日）	近藤靖士（近藤医院）	7日（日）	田中隆平（田中内科クリニック）
17日（日）	近藤史郎（近藤医院）	14日（日）	小池利幸（小池医院）
24日（日）	大林秀成（萩原北醫院）	15日（月・祝）	藤岡　均（藤岡医院）
31日（日）	細江昭比古（市立中原診療所）	21日（日）	黒木尚之（黒木医院）
		23日（火・祝）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）
		28日（日）	今井直人（花田医院）

※都合により担当医が変わることもあります。
※9月7日の田中医師は中学生以下の診療を行いません。事前に電話でご確認の上、下呂温泉病院、金山病院へ受診ください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

8月は食品衛生月間です

8月1日～31日は食中毒事故の防止と衛生管理の向上について普及啓発を図る、「食品衛生月間」です。夏は細菌による食中毒が多発しやすい時期ですので食中毒予防の3大原則を心掛け食中毒を予防しましょう。

○細菌をつけない

食中毒の原因菌が食べ物・食器に付かないようにこまめに手を洗いましょう。

○細菌を増やさない

付着した菌を増やさないために生鮮食品やお総菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れ早めに食べましょう。

○細菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、加熱して食べましょう。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌が付着します。調理器具を使った後は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

エイズ等の相談・検査のお知らせ

エイズやウイルス肝炎に関する相談や検査を無料・匿名でお受けしています。エイズの抗体検査は、迅速検査ですので検査当日にお伝えすることができます。

検査は次の日程の午前9時～11時で行うほか、夜間検査は17時30分～18時10分に受けることができます。ご利用の際は実施日の前日17時までに予約が必要です。詳細や予約は左記問合わせ先にお電話ください。

◎8月、9月の実施日

8月7日（夜間検査あり）、21日
9月4日（夜間検査あり）、18日

お問合わせ先：飛騨保健所
☎0577・33・1111（内線309、310）

平成26年度難病セミナーのお知らせ

パーキンソン病及び脊髄小脳変性症と共に生活しておられる方の、療養生活の質の向上を目的にセミナーを開催します。参加をご希望の方は8月1日（金）までに左記の問合せ先へお申し込みください。

日　時：8月20日（水）
　　13時30分～15時30分
場　所：高山市総合福祉センター
　　3階作業室
対象者：神経難病（パーキンソン病、脊髄小脳変性症）患者及びその家族
内　容：講演「神経難病に対するリハビリテーション」
講　師：久美愛厚生病院
　　理学療法士　田町　淳　先生

お問合せ・お申込み：飛騨保健所
☎0577・33・1111（内線307）

from doctor フロム・ドクター

皮膚常在菌と手洗い

8月は細菌性食中毒の多い季節です。中でも黄色ブドウ球菌による食中毒は人の手に付着した菌が調理した食品の中で増殖し、毒素を作り出すことによって引き起こされます。他人に感染することはなく症状は嘔気、嘔吐、腹痛、下痢などの急性胃腸症状で一般的には生命にかかわるようなことはないようです。

◎食中毒の予防

手から感染する黄色ブドウ球菌による食中毒を予防するためには、料理の前に十分な手洗いをすること、膿を排出しているような手で食物に触れないこと、調理した食品は10℃以下に保ち、できるだけ早めに食することです。この食中毒は菌が産生する毒素によるもので、この毒素は加熱しても消えません。食中毒の予防のためには手洗いが大切ですがこの手洗いにも問題があります。

◎皮膚常在菌

健康な皮膚には常に10種類程度の細菌などが常在し、汗や皮脂、細菌が作り出す物質などを栄養にしてお互いに共生し、皮膚を弱酸性に保っています。石鹸で洗い、消毒すれば一時的に菌量は減少しますが、しばらくすると元に戻ります。これらの菌は皮膚が健康である限り病原性を現すことはなく皮膚の防御機能を保ちます。洗いすぎて皮膚がアルカリ性に傾くと、この環境を好む黄色ブドウ球菌が増え、傷ついた皮膚が化膿する原因となります。

◎常在菌とスキントラブル

寒い季節や冷房のきいた環境ではスキントラブルに注意が必要です。温度が低く空気が乾燥すると皮膚も乾燥し、汗もすくなくなって湿潤環境を好む皮膚常在菌には厳しい状況となります。手を洗いすぎて健康な皮膚の状態を保つための弱酸性の環境が損なわれると皮膚の防御機能が低下し悪玉菌が活躍を始めたりして思わぬスキントラブルを招きます。

◎手術と皮膚消毒

手術では皮膚を切開する前に消毒し常在菌の量を極端に減らします。常在菌の中にはMRSAや緑膿菌などもいるので皮膚の消毒は十分行います。時には皮膚を切開しカテーテルを血管に挿入するときなどに、これらの常在菌が体内に入り込んで病原性を発揮することがあります。人工物を体内に設置するときなどこのような感染が起こると設置した人工物を取り出さなければならなくなります。このため、人工的に皮膚を傷つけるときには、できるだけ表皮常在菌の量を減らすことが必要とされています。

◎皮膚を健康に保つ常在菌を大切に

手洗いは皮膚常在菌を守るという意識をもって。日焼け（紫外線）は皮膚の健康な環境を破壊します。睡眠不足は皮膚の新陳代謝を阻害し常在菌の生活環境を悪化させます。常に快適な汗をかくことは常在菌を助けます。各種のぬりぐすりや化粧品、それを落とすクレンジングなども要注意。手洗い、洗顔後は十分に保湿に心がけ皮膚を乾燥させないことが大切です。

下呂市立金山病院　顧問　古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。