

健康だより

健康医療課
☎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

熱中症の予防と塩分摂取

熱中症とは？

熱中症とは、暑い環境下で起こるさまざまな症状の総称です。軽度であればめまいや立ちくらみといった症状が表れ、症状が重くなると頭痛や吐き気、そして命にかかわることもあります。

熱中症の起きやすい人は？

熱中症で病院に搬送される人の割合をみると、高齢者が半数近くを占めます。高齢者の特徴である「体の水分量が少なくなる」「喉の渇きを感じにくくなる」「体温調節機能が弱くなる」などが原因です。さらに、トイレのことを気にして水分摂取を控えてしまうことも一因です。

また、乳幼児も体温調節機能が未発達であるため、暑さの影響を受けやすくなります。

熱中症の発症は家の中が一番多いと言われ、予防のための環境としては、室温28度、湿度70%を超えないことが推奨されています。

熱中症予防のポイント

塩分の摂取量に注意！

予防のポイント

- ① 通気性・透湿性のよい涼しい服装
- ② 十分な睡眠・休養
- ③ 水分補給

水分補給は、喉の渇きを感じる前に「早め、こまめ」の摂取がポイントです。喉が渇いたと感じたときにはすでに水分不足になっていきます。激しい運動や屋外の仕事などでたくさん汗をかいたときは、水分だけではなく塩分やミネラルも排泄されてしまいます。スポーツドリンクなどで塩分やミネラルも補給しましょう。

<年齢別塩分摂取量の目安>

(日本人の食事摂取基準 2015、日本高血圧ガイドライン 2014)

年齢	1歳	2歳	3～5歳	6～8歳
男	少量	3～3.5g 未満	4～4.4g 未満	5～5.5g 未満
女				
年齢	9～11歳	12歳以上	高血圧の人	
男	5.5～6.5g 未満	8g 未満	6g 未満	
女	6～7g 未満	7g 未満		

ところで、一日の塩分摂取量の目安はご存じですか？

下呂市の塩分摂取量はこれらの目安よりも多いのが現状です。

スポーツドリンクには500ml当たり約1g、熱中症対策用の飴には一粒当たり0.2～0.3gの塩分が含まれています。熱中症予防のために塩分を含む飲み物や飴を取り過ぎると、余分に塩分を摂取することになります。少量の汗をかいた場合は99%が水分であり、塩分はほとんど出ていません。水分、ミネラルが補給できる麦茶などでの水分摂取で十分です。

正しい熱中症予防を知り、暑い夏を乗り切りましょう！

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病患者に限りです) 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。

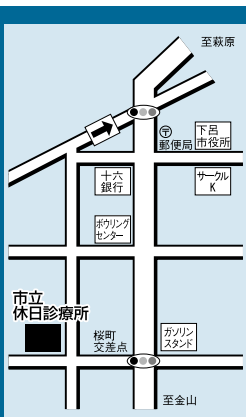
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

7・8月の担当医

8月		7月	
1日(日)	小林源博(こぼし整形外科)	1日(日)	小林源博(こぼし整形外科)
8日(日)	小池利幸(小池医院)	8日(日)	小池利幸(小池医院)
15日(日)	今井直人(花田医院)	15日(日)	今井直人(花田医院)
22日(日)	近藤史郎(近藤医院)	22日(日)	近藤史郎(近藤医院)
29日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	29日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)
5日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	5日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
11日(日)	藤岡均(藤岡医院)	11日(日)	藤岡均(藤岡医院)
12日(日)	黒木尚之(黒木医院)	12日(日)	黒木尚之(黒木医院)
19日(日)	大林秀成(萩原北醫院)	19日(日)	大林秀成(萩原北醫院)
26日(日)	阿部親司(阿部医院)	26日(日)	阿部親司(阿部医院)

※当日の担当医は8chのデータ放送でご覧いただけます。



※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。

難病医療福祉相談会の案内

難病患者やご家族のための専門医による医療講演、個別相談、患者・家族交流会を開催します。参加は無料です。申し込みの必要ありませんので、お気軽にご参加ください。

日時 平成30年7月22日(日)

13時～16時(受付は12時30分)

場所 飛騨・世界生活文化センター
食遊館2階 会議室1・2

内容 会議室1 てんかんの講演と
神経内科疾患の個別相談

(多系統萎縮症、パーキンソン病、筋ジストロフィー、多発性硬化症、重症筋無力症など)

会議室2 病気を抱える子どもと親さんの学習会と交流

国は、法律(学校保健安全法)で学校には学校医、学校歯科医、学校薬剤師を置くものと定めています。この法律に基づいて、下呂市においては学校医は医師会が推薦し、教育委員会が委嘱しています。

学校医は、学校保健安全法第5条「学校においては、児童生徒等及び職員の心身の健康の保持増進を図るため、児童生徒等及び職員の健康診断、環境衛生検査、児童生徒等に対する指導その他保健に関する事項について計画を策定し、これを実施しなければならない」に基づいて様々な活動を行っています。

活動の一つは学校保健安全委員会に出席し、学校が年ごとに策定した、一年間の児童生徒に対する通学を含めた学校生活その他の日常生活における安全、学校の

(小児慢性特定疾病の制度についてなど)
問合せ先 岐阜県難病団体連絡協議会
☎058-214-8733

「救いたいあなたの未来私から」 愛の血液助け合い運動月間

7月は厚生労働省・都道府県・日本赤十字社が主催する「愛の血液助け合い運動」月間です。病気やけがなどで輸血を必要としている方の尊い生命を救うため、日本赤十字社では16～69歳までの健康な方に献血をお願いしています。

次の日程で献血バスが出張しますので、献血へのご協力をお願いいたします。

施設及び設備の安全などに対する安全計画について学校関係者、保護者代表とともに検討、助言などを行うことです。

学校の環境衛生の維持や改善については、学校薬剤師と協力して、学校環境衛生基準に従って、教室の照明や、温度、湿度、騒音、飲料水、プールの管理、粉塵、化学物質対策など幅広く医師として必要な指導、助言を行っています。

学校におけるインフルエンザなどの感染症や事故などについても、学級閉鎖や予防対策、救急対策などについて助言を行います。

就学時や各学年で行われる健康診断は、個々の児童生徒について学校生活を送る上で配慮が必要な疾病や異常を早期に見出すことで、発育状態、体格や運動能力、健康

学校医

状態の把握が目的であるとされ、内科健診、耳鼻科健診、歯科健診などが行われています。内科健診では精検検診や運動器検診も行うことになっていますが、診察に際しては保護者が作成した問診票が大変重要になっていきますのでよろしくお願いたします。

内科健診では呼吸音、心音の聴取、頸部リンパ節の触診、皮膚の異常、体形、関節の異常などを診ます。あきらかな異常についてはすでに受診している児童がほとんどですが、学校生活に支障がないよう配慮するための情報として確認します。診察は全身を観察しますので下半身は膝の上まで見える半ズボン、上半身はランニング、キャミソール、タンクトップなどの袖のない下着一枚とされるようにお願しています。

今月の献血の日程

●7月6日(金)

下呂ショッピングセンターPia

10時～12時

下呂市民会館

14時～16時

●7月7日(土)

【献血キャンペーン実施】

バロー萩原店(400ml限定)

10時～11時30分・13時～16時

※献血受付業務は日本赤十字社、下呂市金山赤十字奉仕団の皆さんにお願いしています。

県立下呂看護専門学校オープン キャンパスのご案内

県立下呂看護専門学校では「看護

学校に行ってみよう！看護学生の学習を体験してみませんか？」をテーマにオープンキャンパス(学校見学会)を開催します。

どなたでも参加できますので、参加を希望される方は電話または県立下呂看護専門学校のホームページから申込書をダウンロードし、電子メールかFAXで申し込みをしてください。(当日申し込みも可)

開催日 平成30年7月28日(土)

時間 午前の部 9時30分～11時30分
午後の部 13時00分～15時00分

※午前の部と午後の部の内容は同じです。

場所 下呂市幸田1-1-28-1

問合せ先 県立下呂看護専門学校

☎25-515775

なお、診察スペースには一人ずつ入ることなどでプライバシーを保ちます。

一般に学校医は小児科専門医ではないことがほとんどで、小児は大人を小さくしただけではないこともあり、内科健診で解ることには限りがあります。最近特に問題となっている不登校や喫煙、スマートフォン、虐待、性に関する問題など、本来家庭の果たす役割が大きい問題については、学校医だけでは解決困難なことが多くなっています。健康相談などを通じてより専門的な精神科、皮膚科、整形外科、産婦人科などの医師や、カウンセラー、コメディカルなどの職種、地域の医療・保健機関や地域住民との連携などが必要となっています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦