

# 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

## 夏バテを予防しよう！

夏バテとは、高温多湿な環境が続くことで起こる、体調不良の総称です。室内外の温度差による自律神経の乱れ、冷たい飲み物や食べ物の取り過ぎによる胃腸の消化機能の低下、暑さによる睡眠不足など「夏バテ」の原因は人によってさまざまです。

### 夏バテの予防・解消

夏バテ予防には、運動・睡眠・栄養のバランスが大切です。暑い夏を元気に乗り切るために、日常生活でできる対策をしてみましょう。



#### ① 適度な運動

汗をかく能力を高めることで夏バテを予防することができます。軽く汗をかく程度の運動で、汗をかく習慣を作りましょう。ただし、真夏の炎天下での運動は熱中症のリスクも高くなるので、涼しい時間帯で行うことをお勧めします。

#### ② 十分な睡眠・休養

疲労は、睡眠中に回復します。エアコンや扇風機を上手に活用して、温度28℃、湿度50～60%を目安に保ち、眠りの質を下げる工夫をしましょう。特に、22時～2時の間は、成長ホルモンなどの分泌が活発になりますので、この時間帯の睡眠を十分に確保できるようにしましょう。

#### ③ 水分補給

喉の渇きを感じる前に「早め、こまめ」に水分補給をしましょう。喉が渇いたと感じたときにはすでに脱水が始まっています。また、大量の汗をかいたときは、水分だけでなく塩分やミネラルも排出されているので、経口補水液やスポーツドリンク、塩飴などを利用していいですが、塩分や糖分の過剰摂取にならないように注意が必要です。

#### ④ バランスのよい食事

暑い日が続くと、冷たい麺類やさっぱりとしたメニューが多くなり、栄養も偏りがちになります。汗で失われたミネラルを食事で補給できるように、「主食・主菜・副菜（汁物）」のそろった食事を取るようにしましょう。

ショウガやシソなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料には食欲増進効果が、酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸には疲労回復効果があります。また、冷たい料理が続くと胃腸の動きが弱まるので、温かい料理も味わうようにするといいでしょう。

夏野菜はビタミンやミネラルのほかに、多くの水分を含んでいるので、暑さで火照った体を冷やしてくれる働きもあります。

適度な運動で体を動かし、バランスのよい食事、睡眠（休養）をしっかり取り、暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう！

## 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（急病者に限りです）

診療時間 日曜、祝日、年末年始  
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。

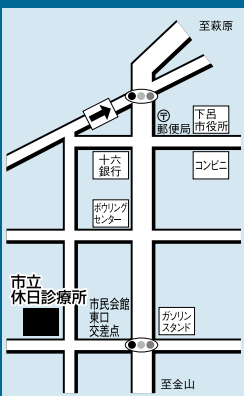
※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※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	
25日(日)	小林源博(こぼし整形外科)	7日(日)	奥村昇司(おもちクリニック)
18日(日)	阿部親司(阿部医院)	14日(日)	近藤史郎(近藤医院)
12日(金)	中田宗彦(中田医院)	15日(金)	阿部慎太郎(阿部医院)
11日(木)	今井直人(花田医院)	21日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
4日(日)	大林秀成(萩原北医院)	28日(日)	小池利幸(小池医院)

※お問い合わせ先は0571-24-1200です。



※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。

## 「どあ行いっつ未来をつなぐ献血へ」 愛の血液助け合い運動月間

7月は厚生労働省・都道府県・日本赤十字社の共催による「愛の血液助け合い運動」月間です。

血液は人工的に作る事ができず、長期保存もできません。病気やけがなどで血液製剤を必要とする方々は、皆さんの善意による献血で救われています。

献血は命を救う身近なボランティアです。次の日程で献血バスが出張します。この機会にご協力をお願いいたします。

### 今月の献血の日程

● 7月5日(金)

佐橋工業株式会社金山工場

10時～12時

下呂市民会館(400名限定)

14時～16時

● 7月6日(土)

【献血キャンペーン実施】

パロー萩原店(400名限定)

10時～11時30分・13時～16時

※献血受付業務は、下呂市金山赤十字奉仕団の皆さん

にご協力いただいています。



### 蚊にご注意を

蚊は感染症を媒介する害虫です。感染症患者の血液を吸った蚊の体内でウイルスが増殖し、ウイルスを保有した蚊に刺されることにより感染します。代表的な感染症はマラリアやデング熱です。海外渡航時だけではなく、日頃から蚊に刺されないよう注意しましょう。

蚊の発生予防には、ボウフラの生息する水場をなくすことが効果的です。ボウフラは少しの水場でも成長できるため、放置され水が溜まった容器を撤去する、週に一度は水を交

換して清掃するなどボウフラが成長できない環境を作りましょう。

蚊の発生を減らし快適に過ごすため、自宅の周りの環境を見直してみましょう。

### 市立中原診療所 再開のお知らせ

休診となっていた「市立中原診療所」を7月1日(月)から再開します。詳しくは健康医療課までお問い合わせください。

■診療日 月・水・金曜日

■診療時間 9時～12時

■診療科目 内科・小児科

## 喫煙と法律

7月1日から新しい法律が施行されます。「望まない受動喫煙」をなくすのが目的であり、そのために喫煙の権利を制限する法律でもあります。今まで日本には屋内での禁煙の義務を定めた法律はありませんでした。これはWHOの世界の受動喫煙規制状況についての調査では186か国中最低区分に属するということになります。

国は東京オリンピック2020に向けて受動喫煙を防止するための法整備として健康増進法の一部を改正し、まず学校・病院・児童福祉施設等・市役所等行政機関での敷地内禁煙という、罰則付きの法律を策定し、本年7月1日より施行することになりました。言うまでもなくこの

法律はタバコを吸わない人が上記の施設などのような場所でもタバコの煙にさらされないようにするものです。国が認めている種類の加熱式タバコも敷地内では使用できないことになっています。

喫煙者に対しては、屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に、喫煙場所を設置することができるとしています(特定屋外喫煙場所)。さらに、屋外における受動喫煙対策として、自治体が行う分煙施設の整備に対し、地方財政措置による支援を行うとしています。なお、特定屋外喫煙場所とは、「施設を利用するものが通常立ち入らない場所」に設置するものとし、その様な場所がない場合には、特定屋外喫煙場所を設けることはできません。

改正健康増進法においては、以下の義務を課すこととしています。★すべての人に対して①喫煙禁止場所における喫煙

の禁止②紛らわしい標識の掲示、標識の汚損等の禁止。★施設等の管理権原者等に対して③喫煙禁止場所での喫煙器具、設備等の設置禁止④喫煙室内へ20歳未満の者を立ち入らせないことなどです。

義務に違反する場合には、まずは管理権原者等が喫煙の中止等を求めます。改善が見られない場合都道府県知事等に通報します。都道府県知事等は「指導」を行うことにより対応します。指導に従わない場合等には、義務違反の内容に応じて警告・命令等を行い、改善が見られない場合に限り、罰則(過料)を適用することになっています。詳しくは厚生労働省ホームページ「受動喫煙対策」で確認できます。

ところで、タバコを吸うことは憲法で基本的な人権の一つとして認められています(憲法13条基本的人権)。しかし、憲法第12条・13条では「公共の福祉に反しない限り」とあり基本的人権と合わせて考えると、タバコを吸う権利はあるけれど、ほかの人の権利や自由を侵してまで保障されるものではなく、最高裁の判決では「あらゆる時、所において保障されなければならないものではない」としています。喫煙の禁止は、タバコの愛好者に対しては相当の精神的苦痛を感ぜしめるとしても、それが人体に直接障害を与えるものではないからということになります。

これを機会に禁煙をお勧めします。金山病院では禁煙外来を設けて禁煙希望者を積極的に支援しています。

下呂市立金山病院 禁煙外来 古田智彦