

# 健康だより

健康医療課  
 ☎ 53-2101  
 萩原保健センター  
 ☎ 52-1230  
 下呂保健センター  
 ☎ 25-2680  
 金山保健センター  
 ☎ 32-4500  
 小坂保健センター  
 ☎ 62-3443

## 熱中症を予防しよう！

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  
 ますが、症状が重くなると頭痛や吐  
 き気、時には命にかかわることもあ  
 ります。



特に今年は、マスクの着用や運動  
 不足が原因で、熱中症のリスクが高  
 まっているともいわれています。外  
 出自粛で暑さに慣れておらず、汗を  
 かいて体温を下げる体の準備が十分  
 にできていないほか、運動不足で水  
 分をためる機能がある筋肉量が減  
 り、脱水状態になりやすくなってい  
 ます。さらに、マスクを着けている

ことで体内に熱がこもりやすく、の  
 どの渴きも感じづらくなっていま  
 す。脱水は、免疫低下にもつながり、  
 ウイルス感染のリスクも高くなりま  
 す。

### 熱中症予防のポイント

熱中症予防には、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

人混みを避け  
 た散歩や室内  
 での軽い運動  
 などで、体を  
 動かす習慣を  
 作りましょう。



#### ② 十分な睡眠・休養

クーラーや扇風機を上手に活用  
 し、温度や湿度が高くならない

ように気を付けましょう。快適  
 な環境で十分な睡眠をとること  
 も大切です。

#### ③ バランスの良い食事

3食きちんと食べましょう。暑  
 い日が続くと、食欲の低下や、  
 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、「主食・主菜・副菜（汁物）」  
 のそろった食事をするようにし  
 ましょう。

#### ④ 水分補給

喉の渴きを感  
 じる前に「早  
 め、こまめ」  
 に水分補給を  
 しましょう。



喉が渴いたと感じた時にはすで  
 に脱水が始まっています。また、  
 大量の汗をかいた時は、経口補  
 水液やスポーツドリンク、塩飴  
 などを適宜利用してもいいです  
 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。

適度に体を動かし、バランスのよ  
 い食事、睡眠（休養）をしっかりと  
 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  
 （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

診療受付時間 午前8時30分～午後2時30分

※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。

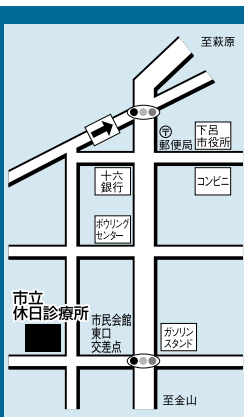
※急病患者専用のため、平常継続して受  
 けている治療は、遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすること  
 があります。

### 8・9月の担当医

9月		8月	
27日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)	2日(日)	近藤史郎(近藤医院)
22日(金)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	9日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
21日(金)	奥村昇司(おくむらクリニック)	10日(金)	大林秀成(萩原北醫院)
20日(金)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	16日(日)	今井直人(花田医院)
13日(日)	近藤史郎(近藤医院)	23日(日)	小林源博(こばやし整形外科)
6日(日)	中田宗彦(中田医院)	30日(日)	阿部親司(阿部医院)

※新型コロナウイルス感染症の予防のため、



※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

夏は気温や湿度が高く、細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒は、その原因となる細菌が食べ物に付着し、体内に侵入することで発生します。

食中毒を防ぶ3つの原則を心掛けて食中毒を予防しましょう。

### ●菌をつけない

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、こまめに手を洗いましょう。

### ●菌を増やさない

細菌の多くは10℃以下では増殖が

ゆるくなりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないために、生鮮食品やお惣菜などは、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。

### ●菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、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。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。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。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をか

けて殺菌しましょう。

## 「こころの健康」をチェックしてみませんか？

簡単な質問に答えるだけで、自分の今の心の様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページからご利用できます。

パソコンや携帯電話、スマートフォンからご利用いただけますので、手軽にお好きな時にチェックいただけます。定期的にご利用して、こころの健康管理にぜひお役立てください。利用料は無料です。(ただし

通信料金は自己負担となります)ご利用の際は、下呂市ホームページのトップ画面下側の左記バナーから入るか、次のURL から接続することでお使いいただけます。

(<https://fishbowindex.jp/gero/>)



### 感染防止のための

### 3つの基準を守りましょう

- 人との間隔は2m
- 手洗いは水と石けんで30秒
- マスクの着用

夏の体は、屋外の暑さ、室内のエアコンによる冷えといった両極端の環境にさらされています。自律神経の働きが乱れ、様々な体の不調をきたすことがあります。暑さのために外での活動も控えめとなり、体を動かすことが少なくなり、食欲も低下するといったことは体調にも影響を与えます。そのような夏の体調不良を乗り切るためにも一日の生活の中で適切な入浴習慣を保つことはとても重要です。

### ◎入浴の効果

入浴によって得られる効果は、自律神経の調整だけではありません。血流促進による疲労回復、発汗作用による美肌効果、水圧によるむくみ対策、浮力を利用した運動効果など、夏の体調管理のためにシャワーだけでは得られない大きな効果が期待できます。

### ◎入浴と発汗

汗をかくということは体温を調節し皮膚のバリア機能を維持するために大変重要なことです。年齢とともに動く汗腺の数は減少し機能も低下します。エアコンの効いた室内で過ごすことが多い季節、汗腺の働きを訓練し、機能を保つためにも、特に汗をかく機会を持つことが大切です。暑い中、外に出たくないという場合、積極的に汗をかく方法として入浴は最適でしょう。

### ◎入浴と認知症予防

服を脱いで、入浴、体を洗い流し、また服を着るといった入浴行為は認知症が進行すると困難になってきます。毎日同じことを繰り返す、習慣づけるのも老化による機能低下を遅らせる方法の一つでしょう。入浴する頻度の高い高齢者程要介護リスクが減るといふ研究結果も報告されています。

## 夏こそ入浴を

入浴による血行促進によって、脳への血流がよくなることは認知症の予防にもつながっている可能性があるとされています。入浴によってリラックスすると副交感神経が優位となり、良好な睡眠が得られるといった効果は認知症の関連症状であるうつ状態の予防にもつながります。

### ◎入浴の運動効果

入浴は、お湯につかることで、体温の上昇や、心臓の収縮力、循環血液量の増加などを引き起こし、運動をするのと同じような作用で、循環器疾患や脳卒中の発症リスクを低下させている可能性があります。関節は動かさないと痛みが出たり拘縮の為に伸びなくなります。浴槽の中で関節をゆったり伸ばすことは、温熱効果もあってとても有効なストレッチになります。また水圧を利用して手足をゆったり動かすことも良

い運動になります。浴槽内での運動法などについては病院でご相談ください。

### ◎入浴時の注意

- ・湯温は40℃以下としましょう。
- ・一回の入浴時間は15分程度としましょう。
- ・入浴前後にコップ一杯の水を補給をしましょう。
- ・全身浴か半身浴か自分に合った方法を上手に選択しましょう。
- ・浴槽内での運動はゆったりと行いましょう。
- ・入浴は眠りにつく1〜2時間前にしましょう。
- ・入浴後は急激に体を冷やさないで、ゆっくり体温を下げましょう。
- ・入浴後は皮膚の保湿を忘れないようにしましょう。

・注意を守りながら毎日入浴し、夏を乗り切りましょう。

下呂市立金山病院 温泉療法医

古田智彦