

## 新しい生活様式における熱中症予防について

今夏は、新型コロナウイルス感染症とともに熱中症も予防しなければなりません。マスクを着けていることで、体内に熱がこもりやすくなり、喉の渇きを感じづらくなるので熱中症となる危険性が高まります。

### 熱中症とは

体内の水分やバランスが崩れたり、体温の調節機能が動かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気です。

### 生活様式における熱中症予防行動のポイント

#### ■こまめな水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう。食事以外に一日あたり1.2リットルの水分摂取が目安です(500mlペットボトルを2本半、コップ約6杯)。1時間ごとにコップ1杯、起床時と入浴時後にも水分補給をしましょう。
- ・運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

#### ■暑さを避ける

- ・暑い時間帯は無理をしないように。涼しい服装を心がける。日傘や帽子を活用しましょう。
- ・エアコンを使用し、室温と湿度の調整を行いましょう。28℃を超えると熱中症の危険性が高まります。換気を行う際もエアコンはつけたままにしましょう。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれるときは、マスクを外すようにしましょう。



#### ■体内管理

- ・日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。

### 熱中症の程度と対応

#### ■Ⅰ度(軽傷)

症 状：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直  
対処法：涼しい場所に横になり、衣服をゆるめ、体を冷やし、水分補給をしましょう。

#### ■Ⅱ度(中等症)

症 状：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、失神、判断力の低下や集中力の低下  
対処法：涼しい場所に移動し、体を冷やし、水分補給をしてください。水分などを補給しても症状が良くならない場合や自分で水分をとれない場合は速やかに病院へ行くようにしてください。

#### ■Ⅲ度(重症)

症 状：意識がない、けいれん、高い体温である、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けないなどの症状が見られます。  
対処法：症状が一つでもみられた場合、すぐに救急車を呼んでください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	8/7(日)、8/14(日)、8/28(日)、9/4(日)	8/11(木)、8/21(日)、9/11(日)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

## ♡心の相談会♡

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和4年8月24日(水)

9月14日(水)

午前10時～正午

場所：広野町 保健センター

問 ☎0240-27-3040

## 心の健康相談 相談料無料

福島県相双保健福祉事務所では、様々な心の問題についてお困りの方、またその家族を対象に、精神科医による「心の健康相談」を実施しています。

- ・最近なんだか元気が出ない…。
  - ・以前と比べて落ち込みやすい気がする…。
  - ・家族が精神的な病気ではないかと心配…。
  - ・震災後、眠れなくて…。
- などのお悩みを抱えていませんか？



1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

予約制ですので、事前に右記の「お問い合わせ・申し込み先」までご連絡をお願いします。

秘密は厳守いたします。安心してご相談ください。

下記の相談日以外にも、随時、保健師による相談を受け付けております。  
月曜から金曜午前8時30分～午後5時15分(祝祭日を除く)

■日時 9月8日(木)

午後2時30分～午後3時30分 または  
午後3時30分～午後4時30分

■場所 檜葉町保健福祉会館

■問い合わせ・お申し込み先

福島県相双保健福祉事務所(相双保健所)  
南相馬市原町区錦町1丁目30番地  
保健福祉課 障がい者支援チーム  
☎0244-26-1133



## 食改さんのおすすめレシピ vol.5

### チャーシューときゅうりの中華風サラダ

- 材料(4人分)  
チャーシュー…50g  
きゅうり…1本  
長ねぎ…1/2本 50g  
炒り白ごま…大さじ1  
【A】酢…大さじ1  
ごま油…大さじ1  
鶏がらスープの素…小さじ1/2

- 作り方  
①きゅうりチャーシューは5mm幅の細切りにする。  
②長ねぎは4～5cm長さに切り、タテに1本切り込みを入れて開き、芯を取りのぞく。ねぎの白い部分を重ねて千切りにし10分程度水にさらす。  
③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、きゅうり・チャーシュー・水気を切った白髪ねぎ、白ごまを加え全体を混ぜ合わせたら完成。



エネルギー 70kcal / 塩分 0.4g

毎月17日は「減塩の日」  
毎月19日は「食育の日」

ひとこと 切って和えるだけの簡単レシピ食欲がなくなる時期にお勧め!

### しょうがポテトサラダ

- 材料(4人分)  
じゃがいも…2個  
紅しょうが…30g  
焼き海苔…1枚  
きゅうり…1/2本  
うま味調味料…5ふり  
マヨネーズ…大さじ2

- 作り方  
①じゃがいもは皮をむいて6等分に切り10分茹でる。竹串がスッと入る程度になったら、水気を切ってボールに入れ、木べらなどでよくつぶし、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。  
②きゅうりは小口切りにし、ポリ袋に入れてうま味調味料を加えもむ。  
③①に汁気を切ったきゅうり、紅しょうがを加え混ぜ合わせる。食べる直前に焼き海苔を一口大にちぎり入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。



エネルギー 85kcal / 塩分 0.7g

ひとこと 紅しょうがの酸味や辛みと焼き海苔の風味が美味しい☆