

こんにちは!

地域包括支援センターです。

今年の夏は「巣ごもり熱中症」に注意

コロナウイルスの影響で活動や行動が制限された「巣ごもり生活」により、汗をうまくかくことができず、体に「熱」がこもりやすくなるため、例年以上に高齢者は屋内外で熱中症リスクが高くなることを「巣ごもり熱中症」といいます。

高齢者は加齢とともに体の水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。

また、マスク着用の習慣で、マスク内は温度が高くなるだけでなく、高湿度に保たれる結果、体の水分が減っているにも関わらず、喉の渇きを感じづらくなります。

本人および周囲の人が熱中症の予防・対策を行い、暑い時期を乗り越えましょう。

①暑さを避けましょう

暑い日は涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。

②室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は28度を目安に温度設定しましょう。

④水分と電解質の補給を心がけましょう

汗によって体液中の電解質も失われます。水やお茶での水分補給では脱水が十分回復しません。体の水分量を維持するためには体液中に近いイオン飲料や100mlあたり0.1から0.2gの食塩が入った飲料がおすすめです。

熱中症 予防・対策のポイント

③こまめに水分補給しましょう

汗をかくことで体温調整するために、喉が渇いていなくても水分補給をすることが大切です。1日に飲料として摂る水分は1200ml程度が目安です(汗を多くかく場合はそれよりも多めに摂る必要があります)。こまめな摂取を心がけましょう。

⑤日頃から体調管理しましょう

普段から「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で、規則正しい生活を意識し体調管理に努めましょう。

■お問合せ 保健福祉課 地域包括支援センター ☎22-9633

防災通信



水の事故

～ 溺水に対する応急手当 ～

■ 溺れている人を助ける!

海、川、池などで溺れている人を見つけたときは、直ちに119番(海上では118番)に通報して救助を求めます。一人の場合は、大声で応援を呼んでAEDの手配をします。

もし、つかまって浮くことができるものがあれば、溺れている人に向けて投げ入れてください。ロープがあれば投げ渡し、岸に引き寄せます。



海、川、池などで溺れている人の救助は、救助者が巻き込まれて溺れるケースが多いことが知られています。



確実に救助者の安全が確保できる環境でなければ、不用意に救助に行くことはせず、日頃から訓練を受けている消防職員やライフセーバーなどの専門家に任せるのが原則です。

溺れている人が水没したら、水没箇所がわかるように目標を決めておき、到着した消防職員やライフセーバーなどの専門家に伝えます。



■ 入浴中の溺水!

浴槽内のお湯に顔をつけた状態の人を見つけたときは、すぐに湯せを抜きます。

■ 心肺蘇生法の実施!

水の中から引き揚げた傷病者の反応がなく、「普段どおりの呼吸」をしていなければ、心肺蘇生法を実施します。

水を吐かせるために、傷病者の腹部を圧迫したりする必要はありません。



■お問合せ 防災センター ☎24-9280

9月より医療機関で肺・胃・大腸がん検診が受けられます!

検診対象者：日高川町に住所を有する方で、下記がん検診を町の集団健診で受診されていない方

肺がん(胸部)検診……………40歳以上の方

胃がん検診(バリウム)……………50歳以上の方

(胃内視鏡検査) ……50歳以上、2年に1回(昨年度、受けた方は受けられません)

大腸がん検診……………40歳以上の方

受診できる期間：令和3年9月1日(水)～令和4年3月31日(木)まで

お申込み方法：① 受診希望される方は、役場保健福祉課・中津支所・美山支所に、直接お越しいただくか、お電話でお申込みいただき、受診券をお受け取りください。

② 下記医療機関一覧表で受診できる検診科目をご確認のうえ、直接医療機関に予約してください。

問診票は医療機関に置いてあります。

○令和3年度 個別がん検診 委託医療機関と自己負担料金

医療機関名	住所	電話	受診できるがん検診			
			肺がん検診	胃がん検診		大腸がん検診
				レントゲン	胃カメラ	
			自己負担額			
			500円	1,700円	1,800円	400円
谷本内科小児科	日高川町土生160-4	24-2040				○
とめきクリニック	日高川町小熊2475-1	22-3232			○	○
村上クリニック	日高川町高津尾38	54-0787			○	
日高川町 川上診療所	日高川町川原河264	56-0396			○	○
日高川町 寒川診療所	日高川町寒川1293	58-0012				○
池田内科クリニック	御坊市薗381-6	24-0800			○	○
井本内科	御坊市島232-8	22-2228				○
上田内科循環器科	御坊市藤田町吉田851-9	24-1555				○
紀伊クリニック	御坊市湯川町小松原615-1	24-2222			○	○
御坊なかむらクリニック	御坊市湯川町財部715	52-8020				○
塩路内科胃腸科	御坊市藤田町吉田621	24-0666				○
高辻内科胃腸科	御坊市薗489-5	24-0102			○	○
T-cubeメディカルクリニック	御坊市湯川町財部646-11	22-6428				○
中島医院	御坊市湯川町小松原380-11	22-0168			○	○
西本医院	御坊市島174-13	22-0456			○	○
深谷外科医院	御坊市湯川町財部670-1	23-1881				○
松下内科	御坊市島114-6	22-2090				○
山羽胃腸科内科	御坊市薗652-2	22-1968			○	○
もりばた医院	御坊市塩屋町北塩屋1087	23-0111			○	○
ながおクリニック	御坊市湯川町小松原531-1	32-0011				○
森本医院	美浜町田井313-1	24-3333			○	○
玉置クリニック	由良町里349-1	65-1511			○	○
小溝クリニック	印南町島田1163-11	43-8000			○	○
健診センターキタデ	御坊市湯川町財部733-1	24-3000	○	○	○	○
ひだか病院	御坊市薗116-2	22-1111	○	○		○
和歌山病院	美浜町和田1138	22-3256	○			

○検診内容

- 肺がん検診(胸部のレントゲン撮影)
- 胃がん検診(バリウムを飲むレントゲン検査 か 胃カメラでの検査のどちらかを選択していただきます)
- 大腸がん検診(便潜血反応2日間法/専用容器に2日間、検便をとり医療機関に持参する)

検診は、自覚症状のない方が隠れた病気を、早期発見するためのものです。自覚症状のある方は検診ではなく、医療機関を受診した方が詳しい検査ができます。



■お申込み・お問合せ

保健福祉課 ☎22-9041 中津支所 ☎23-9503 美山支所 ☎23-9505