

熱中症に注意し

夏を元気に乗り切りましょう

梅雨を終えると、徐々に夏の光しが強くなってきます。町内でも毎年7～8月にかけて熱中症で体調を崩す人が出ています。

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできず、体内に熱がこもった状態を熱中症と言います。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内でもかかる危険性がありますので注意が必要です。

熱中症の症状と対応

熱中症には重症度によってさまざまな症状があります。重症になると、死に至るケースもありますので、正しい知識を身につけ、予防を心がけましょう。

■熱中症の主な症状

①軽度の症状
手足のしびれ、めまいや立ちくら

み、気分が悪い、ぼーっとする。

②中度の症状
頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい。

③重度の症状
意識がない、自力で水が飲めない、体のけいれん、真つすぐに歩けない、体が異常に熱い。

■症状に合わせた対応

①軽度・中度の症状のとき

▼涼しいところで一休みする。

▼冷たい水分と塩分を補給する。

▼衣服をゆるめ、体を冷やす。

※冷やすポイント：首回り、脇の下、足の付け根

▼それでも良くならなければ医療機関を受診する。

②重度の症状のとき

▼すぐに救急車を呼んで病院に搬送する。

幼児や高齢者は要注意

熱中症患者の約半数は高齢者です。

高齢者は暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなり、体から熱を逃す機能が低下しています。また、トイレ

に行くことが困難になり、水分摂取がおろそかになりがちです。幼児も体温調節機能が十分に発達していないため、大人が感じる暑さより高く温度を感じています。

予防の基本は「水分補給」と「暑さを避けること」

①こまめに水分を補給しましょう

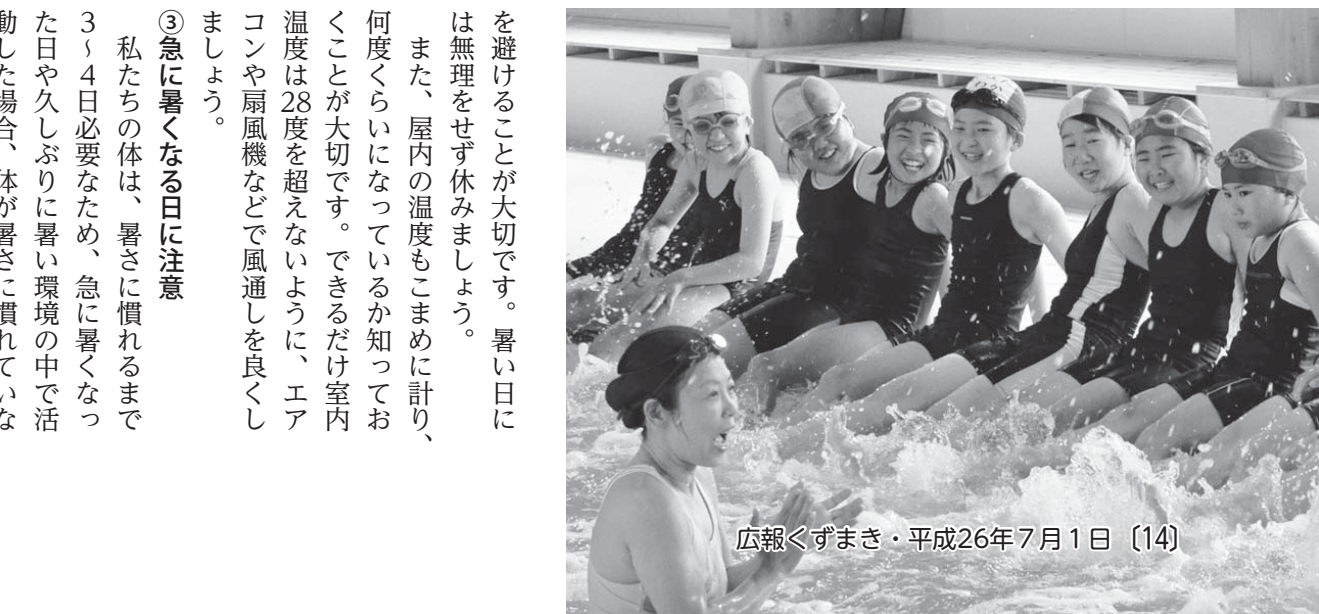
のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。目安としては1日あたり1.2リットルの水分補給と言われています。

また、大量に汗をかいた時にはスポーツ飲料での水分・塩分補給も勧められますが、スポーツ飲料は糖分も多いので、飲み過ぎには注意してください。



②暑さを避けましょう

外出する際には日傘や帽子を利用したり、涼しい服装をするなど暑さを避けましょう。



を避けることが大切です。暑い日には無理をせず休みましょう。

また、屋内の温度もこまめに計り、何度くらいになっているか知っておくことが大切です。できるだけ室内温度は28度を超えないように、エアコンや扇風機などで風通しを良くしましょう。

③急に暑くなる日に注意

私たちの体は、暑さに慣れるまで3～4日必要なため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境の中で活動した場合、体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険性が高まります。無理をせず体調に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。

ご存知ですか？ 特別児童扶養手当 該当する人は申請を

20歳未満の子どもが身体または知的、精神に疾患や障がいがあるとき、「特別児童扶養手当」が受けられる場合があります。

■対象者 身体、知的、精神に、国が定める程度の障がいをもつ子どもの保護者

※障害者手帳の有無は問いません。

■手当の額

1級（重度障害児）＝月額49,900円

2級（中度障害児）＝月額33,230円

※子どもの障がいの程度によって、支給の区分が異なります。

※受給者の前年の所得が基準額を超えるときは手当の支給が停止となる場合があります。

■手続きに必要なもの

①特別児童扶養手当請求書

②医師の診断書

③戸籍謄本 ④住民票謄本

⑤申請者と同居の家族の所得証明書

⑥受給者名義の通帳 ⑦印鑑

※①と②は健康福祉課に用紙があります。



妊娠希望者とその配偶者に 無料で風しん抗体検査を実施

県では、県内（盛岡市を除く）に居住する以下の人を対象に、風しん抗体検査を無料で実施しています。

妊婦が風しんにかかると、胎児が先天性風しん症候群（難聴、心疾患、白内障など）を発症する可能性があります。妊娠中に予防接種を受けることはできません。早めに抗体検査を受け、抗体価を確認しましょう。

■対象者 (1) 妊娠を希望する女性 (2) (1)の配偶者 (3) H I 抗体価が16倍以下相当の妊婦の配偶者

※ただし、過去に風しん抗体検査を受けた人、明らかに風しんの予防接種歴がある人、検査で確定診断を受けた風しんの既往歴がある人は対象外となります。

■町内の実施医療機関 西島医院、葛巻病院

※町外の医療機関で受診を希望する人は、希望する医療機関にお問い合わせください。

■実施期間 平成27年3月末日まで

■実施方法 県風しん抗体検査申込書（医療機関に備え付け）に記入の上、検査を受けてください。

■検査内容 問診、採血、検査、検査結果の判定
※詳しくは、受診を希望する各医療機関にお問い合わせください。

募集 県健康いわて21プラン推進協議会委員

県では、健康づくりに関する施策に対し県民の意見を反映させるため、県内に住所を有する人を対象に委員を募集しています。

■応募できる人 (1) 20歳以上の人で、健康づくりの推進に熱意のある人 (2) 公務員及び保健・医療・福祉業務に従事していない人 (3) 盛岡市内で開催する会議に年1～2回程度出席できる人

■応募方法 応募書と作文（応募の動機について）を郵便、FAXまたは電子メールで提出してください。

※応募書は健康福祉課にあります。

■応募期限 8月15日(金)

■応募書の提出先 県保健福祉部健康国保課

〒020-8570 盛岡市内丸10番1号

☎019-629-5468 FAX019-629-5474

メールアドレス AD0003@pref.iwate.jp

※不明な点については県担当課へお問い合わせください。

相談 子どもの発達が気になる人へ

町は、二戸市の児童発達支援センター「風」と連携し、発達支援専門員による子どもの療育支援を行っています。

発達支援専門員は、毎月1回、町内の保育所や児童館を巡回し、言葉の遅れが気になる子どもや、日常生活の面で何らかの不安がある子どもなどの様子を見守り、現場の保育士や保護者にアドバイスを行っています。

発達支援専門員は、家庭訪問により、個別に相談に応じることもできますので、育児に悩んでいたり、子どもの発達で気になることがある場合は、お気軽にご相談ください。

☎健康福祉課 ☎66-2111 内線159

講座 若者のひきこもりについて

ひきこもりの原因は、ひきこもる状態や背景などさまざまあり、ご本人、ご家族は、どのようにしていけばいいのか悩むことがあります。ひきこもりに対して、ご本人、ご家族自身が楽になるための考え方や対応を学んでみませんか。

■日時 7月29日(火) 13時30分～15時(受付13時～)

■会場 盛岡市保健所7階（盛岡市神明町3-29）

■内容 公開講座「家族の対応について」、講師＝そらをみた会 代表兼家族相談士 阿部直樹さん

■申込先 7月18日(金)までに電話またはFAXにより 岩手県中央保健所精神保健チーム（☎019-629-6574、FAX019-629-6579）へお申し込みください。