

Health News

「夏バテかな？」と思ったら、熱中症に注意！



町立南幌病院
山内医師

～こんな経験、あなたにもありませんか？～

農業を営む50代の男性Bさん。その日は二日酔い・寝不足でした。ムシムシしたある日の昼下がり、朝から農作業をしていたBさんはだるさ・吐き気・頭痛に襲われました。二日酔いのせいかな？と思いそのまま作業を続けましたが、とうとう畑にへたり込んでしまい、フラフラになり病院へ行きました。医師は「帽子をかぶらず屋外で仕事をすると、熱中症になりやすいんですよ。水分をあまり摂っていなかったのではないですか？具合が悪くなる前に、汗が少なかったり、オシッコの量が少なく濃いなどの前触れはありませんでしたか？」と言われ、思い当たることばかりだ、と点滴を受けながらBさんは思いました。

【熱中症ってどんな病気？】

「熱が体の中に溜まってしまう」病気で、吐き気、頭痛、めまい、筋肉痛、だるさなどが症状です。

【どんな人がなりやすい？】

- 高齢者 ■ 乳幼児 ■ 屋外で仕事をする人
- 屋外で部活動をする中高生

【熱中症になってしまったらどうする？】

- 水分・塩分を取る ■ 涼しい場所へ
- 体を冷やす
- もちろん、辛い時はすぐに病院へ



【熱中症の予防は？】

- 外出の際は帽子をかぶる
- 屋外にいるときは木陰を選ぶ
- こまめに水分・塩分補給をする
- 体調管理をしっかりとる
- 単なる「夏バテ」ではなく、熱中症かもしれない、と注意しましょう！



**これから夏本番です。熱中症・夏バテに
負けずによい夏をお過ごしください！**

弁護士による無料法律相談会(7月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

- 4日 長沼町社会福祉協議会 ☎0123~82~5040
11日 由仁町社会福祉協議会 ☎0123~82~2167
18日 栗山町社会福祉協議会 ☎0123~72~1322
25日 南幌町社会福祉協議会 ☎378~2088



ひだまりサロン

7月17日(木)

- 10時～12時 ミニ脳トレ・カラオケ
13時～15時 健康体操・カラオケ

7月29日(火)

- 10時～12時 七夕飾り作り
13時～15時 カラオケ

場所
あいくる教養娯楽室
問合せ
社会福祉協議会



参加費
午前・午後
各100円

7月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
母親・両親学級	7日(月)・14日(月)	あいくる	個別通知あり
乳児健診	22日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	14日(月) ※11日(金) までに予約 28日(月) ※25日(金) までに予約 【接種時間】 13:30～16:30	町立病院	定期予防接種、 みずぼうそう、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	1日(火)・8日(火)・11日(金) 15日(火)・18日(金)・29日(火) 10:30～11:30	あいくる	
	3日(木)・10日(木)・17日(木) 31日(木) 10:30～11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	17日(木) 13:00～15:00	岩見沢保健所	要予約 ☎0126~20~0121
	28日(月) 10:00～12:00	あいくる	要予約