

めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元気

健康メモ

No.27

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel 23-1133

熱中症を防ごう

～正しく理解し、予防に努めましょう～

熱中症は、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かないことで起こります。体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状に加え、重症になると意識障害が現れることもあります。

梅雨入り前の5月から発生し、7～8月にピークを迎える

熱中症は、屋外で活動しているときだけでなく、就寝中などの室内でも発症する可能性があるので注意が必要です。

熱中症の疑いがある症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる
- 頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりする
- 意識障害、けいれん、体が熱い

熱中症を予防するために、室外では、炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避け、また、日傘や帽子を着用し、日陰を歩くようにしましょう。

室内でも、冷房や扇風機で温度を調節し室温を確認するとともに、ブラインドやすだれを利用して直射日光を避け、風通しをよくしましょう。

衣服は、吸汗・速乾素材や通気性のよいもので、ゆったりした服装を選びましょう。

水分補給は、のどの渇きを感じていなくても飲むように心がけ、起床時や入浴前後にも行いましょう。汗をかいた後は塩分補給も忘れずにしましょう。

熱中症が疑われた時は

①冷房が効いている室内や風通

しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

②衣服をゆるめ、首の周り、脇の下、足の付け根などを冷やす

③水分・塩分を補給する
※自分で水分を補給できず、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、暑さに備えた体づくりを行いましょう。

また、周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことも大事です。特に高齢者や子どもについては、注意深く見守るようにしましょう。

※次回は「食育」について掲載します

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

こんにちは。長門市地域おこし協力隊、通地区担当の馬來政成です。この7月で着任からちょうど1年になります。この1年はあつという間でしたが、たくさんの人に出会い、また様々なことを経験でき、通地区に来て本当に良かったと感じています。

今回のコラムでは、5月に青海島で行われた美祢市の伊佐中学校1年生の体験型教育旅行について書きたいと思います。

この体験型教育旅行の受け入れは、5月25日から2泊3日のスケジュールで行われました。

生徒たちは、青海島内の家に民泊して、青海島の漁村ならで



▲地域おこし協力隊員 通地区担当 馬來政成さん

はの体験をしました。私の家でも、4人の男子生徒の民泊を受け入れました。私自身、民泊の受け入れは初めてで、中学生と上手く交流できるか不安だったので、少し緊張していました。しかし、素直でやさしい生徒たちだったので、その不安はすぐになくなり、一緒になって楽しむことができました。1人では持て余していた家が、一気ににぎやかになりました。

生徒たちは、釣り体験、魚のさばき方教室、遊漁船体験航海、通地区の街歩きや大越の浜の清掃などの活動をしました。私もほとんどの活動に同行させてもらい、生徒たちが楽しんでいる姿を目の当たりにして、青海島の魅力を再発見することができました。中でも、遊漁船体験航海は、私も初めてだったので、通定置網や青海島を海の上から見たことができ、興奮しました。



▲伊佐中学校の生徒と釣り体験

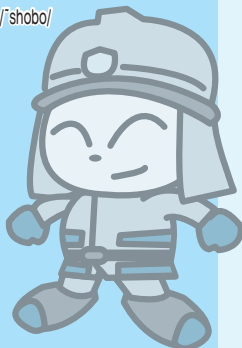
やはり、地域の魅力を多くの人に知ってもらうには、まず私とその魅力を実際に体感しなければならぬとあらためて強く感じました。これからも多くのことに目を向けて、どんどん行動に移していきたいと思っています。また、生徒たちにとって、今回の体験が良い思い出となり、また青海島に来たいと思ってくれたなら、とてもうれしく思います。

それでは、これからも地域おこし活動に励んでいきますので、よろしく願います。

こちし 119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ Tel 22-1414

ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



家庭用消化器の維持・管理

皆さんの家庭に設置されている消火器は、初期消火の道具として最も一般的で身近なものです。

しかし、適切な維持・管理を怠ると、いざという時に大きな効果を上げることができません。次のことに注意して、適切な維持・管理を心がけましょう。

- ①容器に変形がないか、また底にさびがないかなど、定期的に点検し、異常があれば新品と交換しましょう
- ②湿気が多い場所に置くと、底がすぐにさびてしまいま

※不明な点があれば、消防本部に問い合わせてください

火災救急件数[5月]			
()内は今年累計			
建物	野	車	船舶
0 (2)	0 (1)	0 (2)	0 (0)
火	災	火	災
その他	計		
1 (3)	1 (8)		
救急	155 (779)		

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター Tel 23-1244



地域包括支援センターです！

「介護」のサポート役

～ケアマネってなんですか？～

ケアマネは、正式には介護支援専門員(ケアマネジャー)と言い、平成12年4月に創設された介護保険制度の中核を担う専門職です。

ここでは、主に在宅生活を支援するケアマネ(居宅介護支援事業所などに所属)の左記の2つの業務についてご紹介します。

①アセスメント(課題分析)

要介護(要支援)認定を受けた高齢者およびその家族からの相談に対し家庭訪問を行い、利用者の不安や介護上の問題点を明らかにするとともに、一緒に解決策を考えます

②ケアプランの作成

介護保険のサービスを利用する時はまず、ケアプラン(介護サービスをいつ、どこでだけ利用するか記載した計画)を作成します。ケア

プランには、ただ介護上の問題のみでなく、利用者本人の目標(将来的に到達・達成したいこと)や家族の援助内容なども記載されます。また、定期的にご利用者に面接し、必要時にはケアプランの修正を行います

このように、介護保険を利用する場合には、広い介護知識を持ったケアマネが利用者とその家族に寄り添い、希望に沿った適切なサービスを利用できるように、ご家族をはじめ医療機関(主治医)、介護サービス提供事業者、地域包括支援センターなどと連絡調整を行います。

「介護」のサポートが必要な人、相談先が分からないなど不明な点がありましたら、地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。