

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.39

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

熱中症発生のピークは7～8月です。急に暑さが厳しくなり、熱中症での救急車による搬送も増加します。熱中症を正しく理解し予防に努めましょう。

特に小さい子どもや高齢者、体調不良の人、肥満の人、普段から運動をしていない人は熱中症になりやすいため注意が必要です。

日頃から熱中症対策

○暑さを避ける
屋外では日陰を選んで歩いたり、日傘や帽子を利用しましょう。屋内での熱中症を避けるため、扇風機やエアコンを適切（設定温度28℃以下、湿度60%以下）に利用し、すだれやカーテンで直射日光を防ぎましょう

○急に暑くなる日に注意する
体が暑さに慣れていない時は熱中症が起こりやすいため、暑さに徐々に慣れるように工夫しましょう
○体調管理する
バランスのよい食事や睡眠で体調を整えましょう

熱中症が疑われた時は

- ①すぐに風通しのよい日陰や冷房の効いている室内など涼しい場所に移る
 - 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食塩水やスポーツドリンクを飲ませる
- ※意識がない場合や自分で水分を取れない場合はすぐに救急車を呼びましょう
室内にいる場合でも熱中症になることがあります。高齢の人は温度に対する感覚が弱くなるため、暑さや水分不足を自覚しにくく重症化することがあります。周囲の人が協力して見守り予防しましょう。
※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で青海島地区(大日比大泊、青海)担当の河村です。私は長門市地域おこし協力隊に着任して今年で3年目になります。早いもので残りの活動期間は1年を切りました。

今年度の自主企画として、青海島島ならではのラーメンを開発してイベントなどで販売することを考えています。青海島といえばやはり海のもの！長門の新鮮な魚に慣れると他の地域の魚が食べられなくなるほどおいしいです。地元産の海産物や水産加工品など青海島のものにこだわって、青海島のうまみを凝縮したラーメンにしようと考えて



▲地域おこし協力隊員 青海島地区担当 河村将芳さん

います。ラーメンを通して青海島の海産物や水産加工品のすばらしさをアピールするのが目的です。
スープのベースになるのは青海島の青口煮干です。原料となる青海島のカタクチイワシは少し硬いのが特徴で、日本海の荒波に揉まれて身がしっかりとしています。作りたてだと生臭さが残るので半年から1年置いてしっかりと乾かしてあります。煮干の中でもクセがなく甘くて豊富なタシを取ることができま

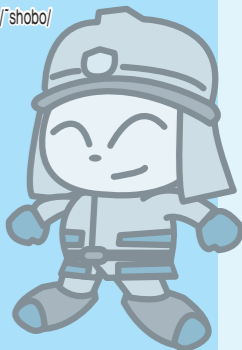
私は、月に数回(週末の休みの日)市内のラーメン屋で働かせてもらっていて、そこで勉強させてもらっています。現在、試作としては、いろんな人に食べてもらって意見をいただき、また改良をしている段階です。市内で実施されるイベントで販売していきますので、見かけたらぜひ食べてみてください。
残り1年、精一杯活動していきますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



▲青海島の特色を出したラーメンを開発中

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/



家庭用消火器の維持・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、古くなった消火器を使用したことによる破裂事故が近年発生しておりますので、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
- ③有効使用期間は消火器本体に表示されています。見た目に異常がなくても、有効使用期間を過ぎたときは交換しましょう
- ④古くなった消火器は、一般のゴミとして出すことはできません。購入した販売店や専門業者に依頼(有料)してください

火災救急件数[5月]		()内は今年累計	
建物	1(2)	船舶	0(0)
林野	0(0)	その他	0(2)
車両	0(0)	合計	1(4)
合計	1(4)	救急	157(781)

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！

始めましょう！健口生活

平成27年の厚生労働省統計では日本人の死因第3位は肺炎で、近年長門市においても死因第2位となっています。

特に高齢者の肺炎は、口の内の細菌が誤って肺に入り発症する「誤嚥性肺炎」の割合が高いと言われており、その予防のために、口腔ケア(口腔内清掃や口腔機能訓練)が有効であることが科学的に証明されています。食事をおいしく食べることだけでなく、病気を予防するなど全身の健康のために、日頃から口腔ケアを行います。

口腔ケアポイント

- ①口の中をきれいにする
うがい、食後の歯みがき、普通の歯ブラシ以外に歯間ブラシやデンタルフロス、舌ブラシも必要に応じて使用する。
- ②飲みこみやすくする
入れ歯のお手入れ時は歯みがき粉を使わず、流水でブラッシングする。洗浄剤の使用は細菌の繁殖を防ぐのに効果的。合わない入れ歯は歯科医院で調整してもらう。

- ・ 食事の形態(きざみ、とろみ)を工夫したり、飲みこみやすい姿勢をとる。
- ・ 舌や顔の体操(パタカラ体操など)や唾液腺マッサージを行う。

口の観察項目

- ・ 歯 虫歯・ぐらつきの有無・色・噛み合わせなど
 - ・ 歯肉 腫れ・出血の有無・色
 - ・ 舌 舌の色・舌の動き
 - ・ 嚥下機能 飲みこみにくい・むせる
 - ・ その他 口臭・口が渇く・ねばねばするなど
- 健康出前講座で「お口の健康講座」を実施しています。ぜひご利用ください。