

～元気に夏を乗り切りましょう～

早めに！
しっかり！

熱中症予防



保健センター だより H23.8月号

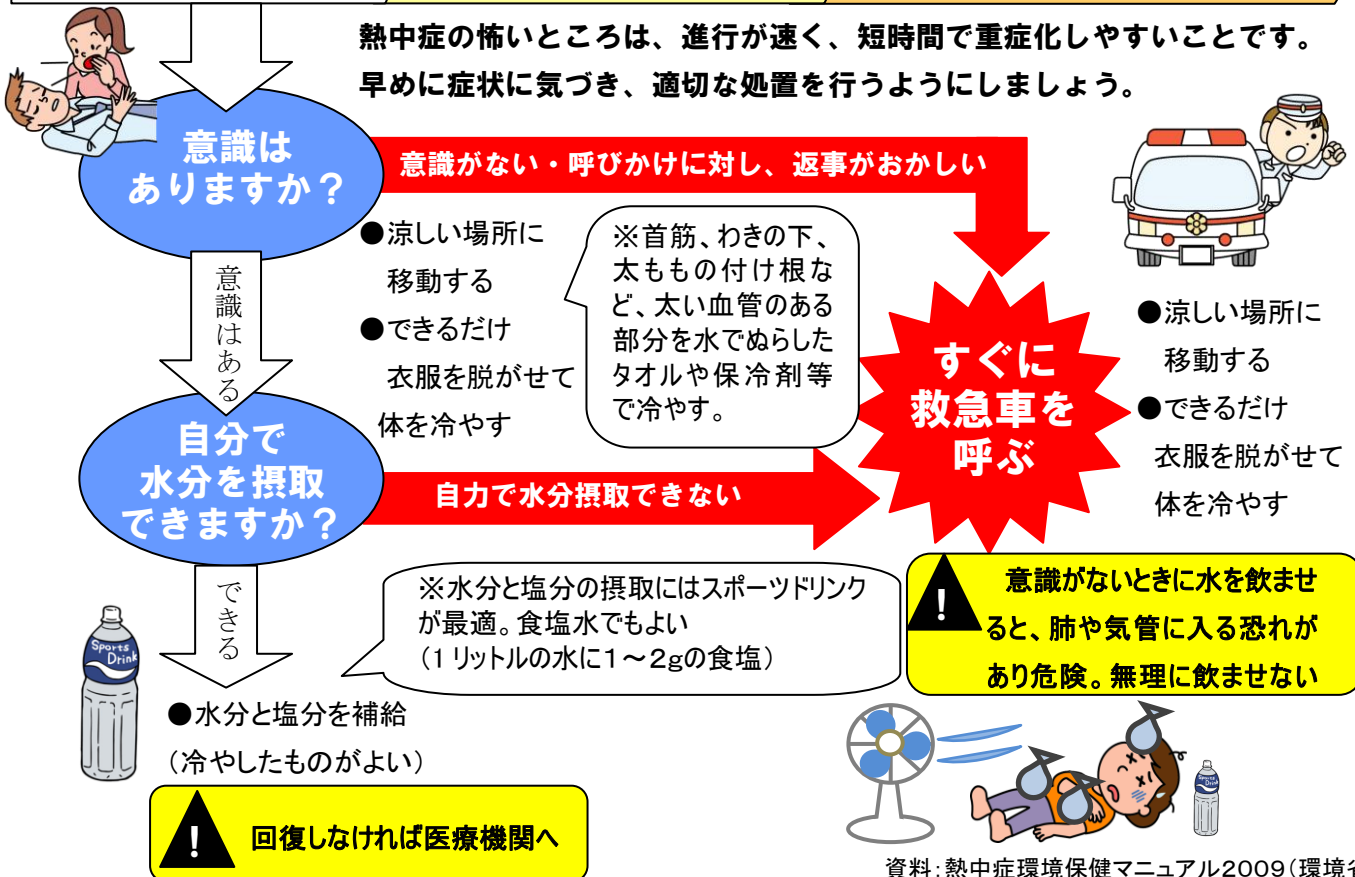
3面：やさしい体験レッスンのご案内
裏面：H23年度骨粗しょう症検診のお知らせ

熱中症は、気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日、風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。室内でも起こります！



このような症状は、熱中症のサイン

軽（Ⅰ度）	中（Ⅱ度）	重（Ⅲ度）
<ul style="list-style-type: none"> めまい、立ちくらみ 大量の汗が止まらない 筋肉痛、こむらがり 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気、おう吐 体がだるい、ぼんやりして、力が入らない 	<ul style="list-style-type: none"> 意識がない けいれん、まっすぐに歩けない 呼びかけても返事がおかしい 体にさわると熱い



熱中症は予防できる病気です。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は、夏の過ごし方について、かかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう。

～ 手賀沼も、心もからだも元気なあびこ ～

熱中症の発症しやすい場所

高齢者の半数以上は自宅での発症が多い！



乳幼児

屋外、自宅



10~19歳

運動場など
スポーツ時



20~64歳

仕事場、
自宅



★65歳以上は、散歩中や農作業等の屋外のほか、風通しの悪い室内や、寝ている間に熱中症になることがあります。

65歳以上

自宅、屋外など
日常生活の中

高齢者と子どもでは注意点が異なります

高齢者の注意点

汗をかきにくい



地面の照り返しにより、
高い温度にさらされる

暑さを感じにくい

高齢者は、体温を下げるための体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

若年者よりも体内の水分量が少ないため、脱水症状を起こしやすくなります。



- 部屋の見やすいところに温度計を置き、温度が上がったら、エアコンや扇風機等を活用して室内の温度を下げるようにしましょう！

- 高齢者は加齢によりのどの渴きに関する感覚が鈍くなります。のどの渴きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります！

- 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

子どもの注意点



汗腺などが未熟

子どもは、体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすいです。晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、幼児は大人以上に暑い環境にいます。

- お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

熱中症予防のポイント

○部屋の温度をこまめにチェック！（温度計・湿度計の活用をしましょう）

クーラーは扇風機と併せて使うと体感温度が下がり、涼しく感じられます。節電効果の高い扇風機を上手に利用しましょう。クーラーがない場合は、扇風機を使い、窓をあけて風の通り道をつくるようにしましょう。

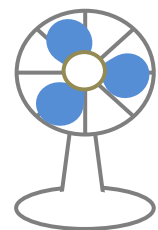
○のどが渴いたと感じたら水分補給！のどが渴かなくてもこまめに水分補給！

○外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で。帽子や日傘などで日よけ対策も！

○無理をせず、適度に休憩を！外では日陰を利用しましょう

○日ごろから栄養バランスのよい食事と、体づくりを！

体力が消耗しているときには、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的に！



参加者募集!

～楽しく学ぶ体験型・健康宣言教室～

やさしい体験レッスン



～参加者の声～

「近頃からだを動かしていませんでしたのでとても体が軽くなりました。ありがとうございました。(4月)」
 「ウォーキングの基礎知識を学ぶことができよかったです。先生の説明もわかりやすく参考になる話も聞けてよかったです。(5月)」
 「とても優しく楽しいヨガ教室でした。また、次回も楽しみにしています。少しずつ続けて楽しんで、笑顔ですごしたいです。(6月)」

生活習慣病の予防を目的とした「体験型」の健康づくり教室を毎月開催します。毎月テーマが異なりますので、ご自分に合った教室をお選びいただき、健康管理にお役立てください。スタッフ一同、みなさまのご参加をお待ちしております!!

- 対象者：市内在住の40～64歳までの方
- 参加費：無料（ただし、調理実習のみ材料費徴収）
- 申込み：広報「あびこ」に掲載されてから実施日前日まで電話による受付。
(申込み多数の場合受付終了)

- 申込み・お問い合わせ先：
健康づくり支援課（保健センター）
電話 7185-1126



※毎回、多くの方の申込みがあります。申込み後、無断キャンセルのないようお願いいたします。
 ※健康手帳をお持ちでない方は当日準備します。

8月 リラックス&ヨガ (初心者向けコース)




「リラックス」をテーマにリラゼーションヨガを紹介します。初心者歓迎♪

★講師：ヨガ講師 江澤珠美氏



日時：8月22日(月)
9:30～11:30(受付9:15～)
会場：アビスタ「ホール」 参加費：無料
定員：先着45名(要申込み)
持ち物：動きやすい服装、室内ばきシューズ、飲み物、汗ふきタオル、健康手帳
申込み：8月1日～(広報8/1号掲載)

★スケジュール(9月～11月)★

9月 調理実習とお口からの健康づくり	10月 医師による骨粗しょう症予防セミナー	11月 プロが教えるウォーキングレッスン(2日コース)
<p>ヘルシー&バランスのよい食事づくり(調理実習)と全身の健康と歯周病の関係の話、お口のケア方法。 【7月と同じ内容です】</p> 	<p>女性の方必見!骨粗しょう症予防のためのヒントや知識を専門医師が講演します。 ★講師:医療機関専門医(調整中) ★協力:健康と料理社</p> 	<p>深秋の手賀沼公園で美しい姿勢と歩き方のコツを学びませんか?実践ウォーキングもあります。 ★講師:健康ウォーキング指導士 須藤順子氏 【5月と同じ内容です】</p> 
<p>9月14日(水)9:30～14:00(受付9:15～)、保健センター 先着20名、費用500円、 持ち物:エプロン、三角巾、手をふくタオル、健康手帳、ハンドタオル(歯みがき用)、歯ブラシ 申込9月1日～ (広報9/1号掲載)</p>	<p>10月(日程調整中) 13:30～15:30(受付13:15～) 会場(調整中) 先着50名 持ち物:筆記用具、健康手帳 申込10月1日～ (広報10/1号掲載) ※参加者の年齢制限はありません</p>	<p>11月7日(月)と14日(月)、雨天時は21日(月)～順延、13:30～15:30(受付13:15～)、手賀沼公園(集合はアビスタ公園側エントランス)、先着30名(両日参加できる方優先)、持ち物:動きやすい服装、リュック、帽子、飲み物、汗ふきタオル、健康手帳(当日はひも付きの運動靴でお越しく下さい) 申込10月16日～ (広報10/16号掲載)</p>



12月以降も教室はあります。広報あびこもご覧ください。

～運動時の注意事項～

- ★無理はせず、体調が悪いときはお休みしましょう。
- ★歩く前後は簡単なストレッチなどを行いましょう。
(体をほぐし、疲労を早く取ることができます)
- ★ペットボトルや水筒を用意して、適宜水分補給を。
- ★血圧が高い人や、持病がある人などは、事前に医師に相談を

骨のために今日からできること



1. 毎日の食事を見直しましょう
 - 1日3食、栄養バランスのとれた食事
カルシウム、マグネシウム、ビタミンD、
良質なたんぱく質の摂取を！
 - 無理なダイエットは禁物
2. 適度な運動を定期的に行いましょう
 - 筋肉を強化すると骨折予防になります
 - 年齢や体力に合った運動を！
3. 軽い日光浴を欠かさないようにしましょう
 - カルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光を浴びることで合成されます。日陰で30分程度でもOKです。

骨粗しょう症のサイン

- 背中や腰の痛みがある
 - 背中や腰が曲がる
 - 首や肩の慢性的な痛みがある
 - 背丈が縮んだ
 - くしゃみや軽いつまづきで骨折したことがある
- ※背中が曲がると首が圧迫され、胃もたれや便秘を起こすこともあります。
- ◎自覚症状のある方は、医療機関での受診をお勧めいたします。

骨粗しょう症検診のおしらせ



骨粗しょう症は、骨の密度が減少して骨が折れやすくなる病気です。女性の場合は、閉経後女性ホルモンの分泌量が少なくなると骨粗しょう症のリスクが高まります。特に40～50歳代の閉経前の女性は、現在の骨量を知り、生活習慣を見直すきっかけにしてください。

★骨粗しょう症検診申込みについて★

※事前の申し込みが必要になります

- 対象：市内在住の女性で平成23年度中に20～70歳のうち、5歳刻みの年齢に達する女性

20歳	H3年4月1日～H4年3月31日	50歳	S36年4月1日～S37年3月31日
25歳	S61年4月1日～S62年3月31日	55歳	S31年4月1日～S32年3月31日
30歳	S56年4月1日～S57年3月31日	60歳	S26年4月1日～S27年3月31日
35歳	S51年4月1日～S52年3月31日	65歳	S21年4月1日～S22年3月31日
40歳	S46年4月1日～S47年3月31日	70歳	S16年4月1日～S17年3月31日
45歳	S41年4月1日～S42年3月31日		

- 検査方法：問診と腕の骨のX線測定

- 費用：500円※

日時	申込み方法 (広報 8/1号、8/16号にも掲載)
9月27日(火) 28日(水) (いずれの日も午前・午後)	はがき、又は封書で①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号、 「骨粗しょう症検診希望」と明記 (注：1人1通・連名不可、電話・FAXの申込み不可。保健センター窓口で直接の申込みは可)
会場：保健センター	◎あて先：〒270-1132 湖北台1-12-16 健康づくり支援課 (保健センター)
	◎申込み期間：8月1日～8月23日(火) (必着)
	◎受診券送付：9月中旬頃

※①高齢受給者証をお持ちの方 ②世帯全員が市・県民税非課税の方 ③生活保護世帯の方は無料。

※②の方は9月16日(金)までに健康づくり支援課(保健センター)へご連絡ください。

我孫子市健康づくり支援課(保健センター) 電話 7185-1126