

熱中症を予防しましょう

気温や湿度が高くなる梅雨の時期から熱中症になる方が増加します。時には命にかかわる深刻な状態になることもあります。熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。正しい知識を持つとともに周囲の方にも気を配りましょう。

■熱中症予防のポイント

- ・外出時は日陰を利用し、こまめに休憩を。
- ・日傘や帽子の着用、通気性、吸湿性のよい服装を。
- ・のどが渇く前にこまめに水分補給を。
- ・部屋に温度計を置き、室温が28度を超えないようにエアコンや扇風機を使う。
- ・日頃から栄養バランスのよい食事と体力づくりを。
- ・集団活動の場ではお互いに声かけをし体調を考慮する。

■熱中症になった場合の処置

- ・涼しい場所へ避難させる。
- ・衣服を脱がせ、わきの下や太もものつけ根などを冷やす。
- ・水分・塩分を補給する。
- ・自力で水が飲めない場合や意識がない場合は、救急車を要請する。

■特に注意が必要な方

- ・高齢者／熱中症の方の半数以上は65歳以上の高齢者です。室温確認と、こまめな水分補給が必要です。
- ・乳幼児／地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいますので注意してください。また、車内の温度は、短時間で一気に上昇します。季節にかかわらず、わずかな時間でも、車内に子どもだけを残さないでください。

市民講座「熱中症とその予防」

熱中症を正しく知り、予防をすることが大切です。

日時／6月21日(土) 13:30～14:30 受付13:00～

場所／健康福祉会館

参加費／無料

講師／当麻美樹 副院長兼救命救急センター長 (加古川医療センター)

申込先／健康課 ☎ 8723



80歳以上で20本以上の歯が残っている方を表彰

いつまでもおいしく食事を楽しめるように、80歳になっても20本以上自分の歯を残そう。これが「8020（はちまるにいます）運動」です。平成14年度から「8020」を達成している方を表彰し、346人が表彰を受けられました。今年度も達成している方を表彰しますので、申し込みください。

表彰には、事前に市内歯科医師会員の各歯科医院または町ぐるみ健診での歯科健診が必要です。申込者には歯科健診の案内を後日郵送します。

- 対象／80歳以上（昭和10年4月1日以前生まれ）の方で、自分の歯が20本以上残っている方
※以前に表彰を受けられた方は対象外です。

- 募集期間／7月18日（金）まで
- 申込先／健康課 ☎ 8723



日本脳炎予防接種を受けましょう

日本脳炎は、ウイルスを持つ蚊に刺されることで感染する病気です。蚊の動きが活発になる夏には特に注意が必要です。100人から1,000人に1人の割合で急性脳症等を起こすことがあります。予防接種により感染を防ぎましょう。

■対象者および接種回数

平成19年4月2日以降に生まれた方	1期初回（1週間以上の間隔（1～4週間が望ましい）で2回接種）	3歳～7歳6カ月未満
	1期追加（初回接種から6カ月以上の間隔（1年後が望ましい）で1回接種）	
	2期（追加接種から約5年後に1回接種）	9歳～13歳未満
平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方	母子健康手帳の接種記録を確認し、4回接種のうち不足分を接種（接種間隔は医療機関で相談してください）。特例措置として20歳未満まで接種可能。	

- 接種場所／市内予防接種指定医療機関（市ホームページ参照。電話予約必要）

- 接種費用／無料
- 必需物品／母子健康手帳、体温計、健康保険証、予診票（医療機関または健康課にあります）

【問合せ先】 健康課（健康係） ☎ 8723 FAX 87521 kenko@city.kasai.lg.jp

加西病院のコーナー

加西病院ホームページ <http://www.hospital.kasai.hyogo.jp>

塩と高血圧について

■高血圧がもたらす病気

塩は昔から生命を維持していくのに必要な物でした。しかし、つつい塩分を摂りすぎてしまいがちな毎日の食生活。日本人は世界的に見ても食塩摂取量が多く、高血圧になりやすいと言われています。

高血圧は、自覚症状がないまま進行し、放置すると脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの命にかかわる病気を引き起こします。日ごろから血圧を意識し、早めの対策を行うことが大切です。

■一日当たりの食塩摂取目標値

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2015」では、ナトリウム（食塩相当量）について、高血圧予防の観点から、男女とも値を減らす変更となりました。

18歳以上男性：1日 9.0g 未満 → 1日 8.0g 未満

18歳以上女性：1日 7.5g 未満 → 1日 7.0g 未満

日ごろから減塩を意識して、薄味で、おいしく食べる工夫をして、健康で長生きしましょう。

■高血圧を防ぐための予防ポイント

①食塩は控えめに

血圧の上下には、食塩に含まれるナトリウムが関わっています。年齢を重ねるほど味覚が鈍るため、食塩を多く摂りすぎる傾向があります。徐々に減塩をして、薄味に慣れることが大切です。まずは、食塩の多い食品を知り、控えることから始めましょう。

食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1,000

※食品表示のナトリウム量から食塩量を算出することができます。

②ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取

ビタミンやミネラル、食物繊維を含んだ野菜や海藻類、きのこ類なども積極的にとりましょう。

③低脂肪食

肉などの脂に含まれるコレステロールを摂りすぎると、動脈硬化を招きます。また、エネルギーが高いことも多いので、肥満の原因になり、糖尿病をはじめとする生活習慣病のもとにもなります。できるだけ控えて、肉より魚を多く摂るように心がけましょう。

④適度な運動

血流をよくして、心肺機能を高めます。脂肪が燃焼して、体力がアップします。そして、耐糖能異常や脂質代謝障害の改善、ストレスや睡眠不足の解消、生活の質を高めます。

⑤節酒

過度の飲酒は食生活が乱れる原因になります。週に2日は休肝日にして適量を守りましょう。男性の場合、ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合が1日の目安です。

⑦禁煙

たばこは血管を収縮させ、血圧を上げる原因になります。また、心臓病やがん、がん以外の肺疾患などの危険因子になります。健康保持に禁煙をお勧めします。

(栄養科 川嶋磨須美)

※「病院医療サービス向上委員会」では、皆さまの声をもとにサービス向上に取り組んでいます。例えば、トイレの改善策として、肌触りのよいトイレトペーパーやウォシュレットの設置などを行いました。

肝硬変・肝がんを防ぐ「肝炎ウイルス検診」を受けましょう

肝炎ウイルス（B・C型肝炎ウイルス）は、感染していても自覚症状がないことが多く、感染に気付かないまま病気が進行してしまうことがあります。感染を早期に発見することで症状が軽いうちに治療を開始し、肝硬変や肝がんなどの病気を防いだり進行を遅らせたりすることができます。町ぐるみ健診では肝炎ウイルス検査のほか、各種がん検診、特定基本健診、骨粗しょう症検診、歯周疾患検診等が受けられますので、あわせて受診しましょう。

■**対象者**／40歳以上の市民で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

■**実施日**／町ぐるみ健診申込書（広報かさい3月号と一緒に配布）または市ホームページをご覧ください

■**場所**／JA兵庫みらい本店 ■**料金**／600円

■**申込方法**／町ぐるみ健診申込書を健康課へ郵送または持参

■**次の①～③の方は無料で検診が受けられます。**

①平成26年度内に40、45、50、55、60、65、70歳を迎えられる方（対象者には5月末に郵送で通知）

②75歳以上の方（S15.4.1以前生まれ）

③市民税非課税世帯、生活保護世帯の方

※③に該当する方は、健診5日前までに健康課へ身分証明書と印鑑を持って申請手続きをしてください。