

熱中症を予防しましょう

熱中症は、気温や湿度が高くなる梅雨入り前から増加し、7月から8月に多発する傾向があります。正しい知識を身に付け、熱中症を予防しましょう。また、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。

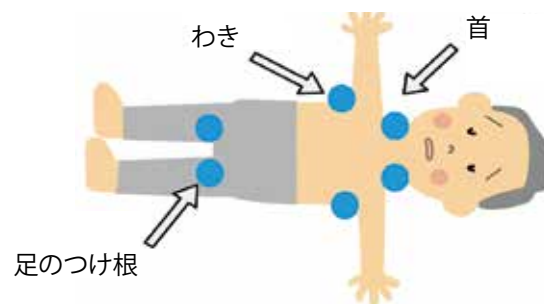
■特に注意が必要な方

- ・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。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。

■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、首の両脇、わきの下、足のつけ根を冷やす。
- ・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。

熱中症発生時に体を冷やす場所



80歳以上で20本以上の歯が残っていますか？

いつまでもおいしく食事を楽しめるように、日々手入れをして80歳になっても20本以上自分の歯を残そう。これが「8020（はちまるにいまる）運動」です。「8020」を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11年4月1日以前生まれ）の方で、自分の歯が20本以上残っている表彰希望者

※以前に表彰を受けられた方は対象外です。

■募集期間／7月21日（火）まで

■申込先／健康課 ☎④8723



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6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。	

■接種医療機関／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

■持ち物／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（健康福祉会館内） ☎④8723 FAX④7521 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>

皮膚科診療

■夏に多い皮膚トラブル

皮膚科を受診される患者数は、7～8月が多く、冬期に比べて2倍近い人数です。夏休みで子どもが受診しやすいのもあるでしょうが、加西病院だけではなく、開業医でも同じようです。夏期は、皮膚科を受診しても待ち時間が長いと感じた患者さんも多いと思います。



田中皮膚科部長

つまり、皮膚のトラブルは夏期に多いと言えます。あせもができた、虫に刺された、とびひにかかった、水虫をうつされたなど、思い当たる節がたくさんあると思います。暖くなる時に自然は活発に動きだします。虫もたくさん増え、ばい菌やカビも繁殖します。反対に、夏バテしている人や動物もたくさんいます。夏バテすると体の抵抗力が落ちます。皮膚は外部から体を守っている人体最大の組織なので、抵抗力が落ちると勢いを増したばい菌やカビに負けてしまいます。また、体の調節機能も落ち、汗や体温の調節ができずに、あせもや湿しんがおこりやすくなります。

■トラブルを防ぐ最良の方法

トラブルを防ぐ最良の方法は、トラブルを知り、その原因を知り、予防することにあります。まず、きちんと食事を摂る、お風呂に入って清潔にする、夜はしっかりと眠るといった基本的な生活習慣を崩さないようにしましょう。当たり前のことですが大事なことです。

そして原因を知れば、対策を立てられるようになります。例えば「虫に刺されない」なら、虫がたくさんいる所には近づかない、虫除けスプレーをする、溝掃除

や草引きをして虫を減らすといったことを思いつくことでしょう。「水虫にかかるのを防ぐ」なら、足をよく洗う、家族みんなで水虫の治療をするなど、病気に詳しくなればいくつも対策を立てられます。

病院や診療所は、病気を治すだけでなく、病気について広く伝えること、予防することも使命ですから、患者さんの助けになるような資料をいくつも用意しています。医師や看護師の助言、テレビや新聞の健康コーナーも、参考にしてください。

■塗り薬は塗り心地が大切

皮膚科といえば塗り薬です。正式には外用薬や外用剤と言います。「軟膏」、「クリーム」、「液剤」が多く処方されます。「軟膏」は白みのある透明なアブラで、ネバツとしています。「クリーム」は白くてサラツとしています。「液剤」は水みtainな液や、少ししっとりした乳液があります。それぞれ特徴も欠点もあり、目的を持って処方されます。基本は軟膏ですが、夏はネバネバして嫌という経験をされた人も多いでしょう。そういう時はクリームや液剤を使いますが、少しの傷でも染みて痛くなりがちです。反対に冬はクリームや液剤だとカサカサして合わない人もいます。

塗り薬は効き目も大事ですが、実際に塗れるかどうか最も重要です。塗りにくい、あるいは塗れないとなると、本末転倒です。自分には合わないと思ったら遠慮なく医師に告げましょう。同じ薬を、軟膏からクリームに変えるだけで、驚くほど良くなったという場合は多くあります。皮膚科の医師は塗り心地を大切に考えています。患者さんのご意見・ご感想を待っています。

(加西病院皮膚科部長 田中将貴)

肝硬変・肝がんを防ぐ「肝炎ウイルス検診」

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することがあります。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診のほか、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27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月末に案内を郵送）

②75歳以上の方（S16.4.1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、検診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。