



ドクター久保の

健康 ワンポイント アドバイス!

熱中症にならないために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に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くなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

室内で何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、死亡したりすることもあります（厚労省ホームページより）。

●熱中症を起こしやすい条件

①環境要因：気温、湿度が高い、日ざしが強い、風が弱い、閉め切った室内（エアコンがない）など

②身体要因：乳幼児、高齢者、持病（糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病、認知症など）のある人。寝不足、二日酔いなどでの体調不良時など

●熱中症の予防

- ・屋外では帽子などで直射日光を避ける
- ・屋内では、室温が28℃以上、湿度が70%以上になったらエアコンなどを使う
- ・汗が蒸発しやすい素材の衣服を着る
- ・成人が一日に必要な飲水量は500

〜1000ml。高齢者は、のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけて下さい。運動量の多い人には、水分と塩分が適切に配合されたスポーツドリンクなどがお勧めです。

運動量の少ない場合は、食事を三度きちんととっていただければ、塩分不足は避けられます。

●熱中症の症状、対応

1〜Ⅲ度に分類されます。

・Ⅰ度（軽症）：めまい、立ちくらみ、生あくび、手足のしびれ、筋肉痛、こむら返りなど。↓水分・塩分補給をし、改善しなければ医療機関を受診する。

・Ⅱ度：頭痛、嘔吐、ぐったりした状態など。↓涼しいところで休み、衣服を緩め、体を冷やす。水分・塩分補給をし、必ず医療機関を受診する。

・Ⅲ度（重症）：意識障害、全身けいれん、体が熱いなど。↓すぐに救急車を呼ぶ。（救急車が到着するまで体を冷やすなどする。）

まだまだ暑い日が続きますが、体調に注意して、夏を乗り切りましょう。

図書館だより

図書館行事

おはなし会

▼とき 7月7日、21日、28日（土）午後2時30分〜3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー

お楽しみ会

▼とき 7月14日（土）午後2時30分〜3時30分

▼ところ 町民会館3階視聴覚室

夏のお楽しみ会

▼とき 8月4日（土）

▼ところ 町民会館2階 大会議室

※時間や内容は広報とうごう8月号でお知らせします

7月の休館日

毎週火曜日（3日、10日、17日、24日）と23日（月）

※6月〜8月の金曜日は19時まで開館しています。

課題図書貸し出し

課題図書を貸し出します。貸し出し期間などは図書館ホームページを

ご覧いただくか司書にお問い合わせください。

新着図書

一般向け

- 『かちがらす』植松三十里
- 『動物たちのすごいワザを物理で解く』マティン・ドラニー、リス・カローガー
- 『終わりと始まり2.0』池澤夏樹
- 『オヤジの着こなしルール』本江浩二
- 『果物と野菜のゼリー』袴田尚弥

児童書・絵本

- 『どうぶつまねっこたいそう』内藤久士、巢立隆宏監修、大森裕子
- 『ぶぶつ畑で見る夢は』小手鞠るい



問い合わせ
町立図書館（町民会館内）
☎0561(38)2900