

熱中症を予防しましょう

これから湿度や気温の高い夏がやってきます。本格的に暑くなる前に熱中症予防について考えてみませんか。

●熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。

屋外で活動している時だけではなく、就寝中など室内で熱中症を発症することもあり、救急搬送されたり、場合によっては死に至ることもあります。

熱中症予防のポイント



○暑さを避ける

室温を確認し、エアコンの温度設定を調整しましょう。通気性の良い衣服の選択や暑い時間帯は外に出ないようにしましょう。

○こまめに水分補給をする

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、イオン飲料を飲みましょう。

○暑さに負けない体を作る

日頃から健康管理に気を付け、十分な睡眠を確保しましょう。暑い時間を避け、適度な運動をしましょう。



熱中症は、気温が25℃くらいから発生し始め、5月下旬から9月下旬まで注意が必要となりますが、適切な対策をすれば防ぐことができます。正しく理解し、予防しましょう。

●熱中症になりやすい人
全国の熱中症における救急搬送状況の年齢区分別、初診時に

子どもの特徴



体温調節機能が未熟・熱中症になりやすい

保護者の皆さんへ

- ☑ 子どもの様子をよく観察し、遊びの最中に水分補給や休憩を。
- ☑ 外出時は風通しの良い衣服を選び、帽子や冷却グッズを使いましょう。
- ☑ 車で出かける際には、車内に子どもだけを残さないように。

おける傷病程度別などの内訳を見ると「高齢者」が最も多く（総務省「令和5年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況」、高齢者にはより一層の配慮が必要です。また、発症数は少ないものの、暑さに弱い子どもにも注意が必要です。

●暑さ指数「WBGT」とは

暑さ指数（WBGT）とは、人の体と外気との熱のやりと

高齢者の特徴



体の反応が弱く、気づかぬうちに熱中症に

本人・家族の皆さんへ

- ☑ 室温をこまめに確認し、エアコンや扇風機を使いましょう。
- ☑ のどが渇く前に水分補給をしましょう。
- ☑ 調子が悪いときは、家族や近くの人に連絡をし、そばにいてもらいましょう。

りに着目し、①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。これは、労働環境や運動環境の指針としても有効であらゆる場面で熱中症予防の基準として定められています。
暑さ指数が、28を超えると熱中症患者が著しく増加することが分かっており、31を超えると屋外での活動・運動は避け、涼しい場所に移動することが望ましいとされています。

肝炎ウイルス検査、 前立腺がん検診を実施中

実施期間 6月1日～10月31日

●肝炎ウイルスとは

「肝炎ウイルス」とは、人の肝臓の細胞に感染し、肝臓の炎症を引き起こすウイルスです。

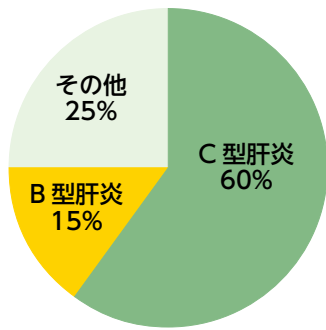
肝炎ウイルスにはA型からE型まであり、B型肝炎とC型肝炎は肝硬変や肝がんへ進行するリスクがあります。

日本国内には、B型とC型肝炎ウイルスの感染者がそれぞれ100万人ほどいると推測されています。

●対象

40歳以上で検査を受けたことがない人

肝がんの原因



出典：日本肝臓学会肝がん白書 平成27年度

●「陽性」なら必ず精密検査を

肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、進行するまで自覚症状が現れにくい臓器です。

現在日本には、肝炎の治療が必要な状態でも未治療の人が、B型肝炎で約90万人、C型肝炎で約80万人いると推定されています。病気が進行してしまうと、治療が長引き日常生活や仕事にも支障が生じ、身体的にも経済的にも負担が大きくなります。

肝炎ウイルス検査を受け「陽性」という結果が出たら、必ず肝炎の専門医を受診しましょう。

●検査方法

B型とC型肝炎ウイルス検査（血液検査）

●料金

千円（70歳以上の人などは費用が免除される場合あり）

●問い合わせ

健康づくり課
（06566527）

●前立腺がんとは

前立腺がんは近年増加している男性特有のがんです。50歳ごろから増え、年齢を重ねるにつれ罹患数が増えるのが特徴です。

●対象

50歳以上の男性（昭和50年3月31日以前に生まれた人）

※ただし、すでに前立腺疾患で治療中・経過観察中の人は対象になりません。

●検査方法

PSA検査（採血検査）

●料金

1910円
※受診者一律の料金です。

●基準値以上なら必ず精密検査を

PSA検査で精密検査の該当になった場合は「前立腺がん検診結果連絡票」が病院から発行されます。その際は、必ず専門医療機関を受診し、経直腸エコーや前立腺生検などの精密検査が必要になります。

●特定・長寿・基本・若年者健

康診も6月から開始
各健診の対象者などは、広報たきざわ5月1日号とじ込みの検診だよりのとおりです。対象者が通知が届いていない場合は、問い合わせてください。

※若年者健診の対象者は、6月中に通知を送付します。受診を希望する場合は、健康づくり課に申し込んでください。

●市の指定医療機関と健診一覧

指定医療機関	電話	特定長寿基本	若年者
栃内第二病院	684-1111	○	○
土井尻医院	684-1325	○	△
飯島医院	684-1001	○	○
滝沢中央病院	684-1151	○	○
かなもり神経内科クリニック	684-2777	○	△
植田内科消化器科医院	643-5511	○	△
ゆとりが丘クリニック	699-1122	○	○
木村内科クリニック	699-1260	○	○
こんの神経内科・脳神経外科クリニック	699-1111	○	○
あべ整形外科医院	688-1600	○	△
高橋内科胃腸科クリニック	688-8111	○	○
杉江内科クリニック	656-9177	○	○

※若年者健診は、盛岡市の一部の医療機関でも実施しています。