

熱中症を予防しましょう

6月初旬ごろから熱中症に注意が必要です。暑さが厳しくなるこれからの季節、対策をしっかり取って熱中症を予防しましょう。

☎健康推進課(☎504-2290、☎504-2258)

熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、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のことです。室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。

熱中症の症状

熱中症の主な症状は、めまい、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、高体温、失神、意識障害・けいれんなどです。



有効な対処方法

- 涼しい場所で、衣服を緩める
- 首筋や脇の下、足の付け根などを保冷剤などで冷やす
- ぬれタオルを当てる、うちわでおおぐなどして冷やす
- 水分・塩分を補給
- 意識がないなど症状が重い場合は、すぐに救急車を！

体調がすぐれないときは熱中症になりやすくなります。いつもと様子が違うと感じたら注意しましょう！



健康推進課 大本佳奈 栄養士

熱中症を予防するために

小まめな水分補給

喉が渇いたときは、すでに体内の水分は不足しています。1日当たり1.2ℓを目安に。



部屋の温度は28℃※

熱中症は室内や夜間でも起きます。湿度55~65%を目安に、換気をしながら温・湿度調節を。



涼しい服装

通気性が良い服装を。屋外では帽子や日傘で直射日光を避けましょう。屋外で人と十分に距離が確保できているときはマスクを外しても構いません。



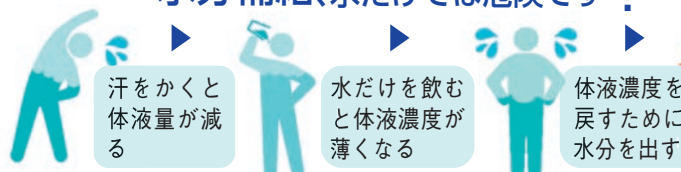
日頃の健康管理

汗をかくことは体温調節に大切です。体調に合わせた適度な運動で、暑さに慣れましょう。



※28℃はあくまで快適に過ごすことができる温度の目安です。体質や体調に合わせて調節してください

水分補給、水だけでは危険です！



体の水分(体液)には、イオン(電解質)が含まれています。

水やお茶だけを飲み続けると、体液の濃度を一定に保とうとする体の働きによって、過剰な水分を尿などで体

の外へ出してしまいます。

水分を補給するときは、イオン飲料やナトリウムを含んだスポーツドリンクなどで、失った成分も補いましょう。

カンピロバクター食中毒に注意

湿度・気温が高くなるこの時期、細菌性の食中毒が起こりやすくなります。加熱や洗浄、消毒など予防対策が必要です。

☎食品保健課(☎241-7434、☎241-2567)

市販の鶏肉の約8割から検出

カンピロバクターは、主に、鶏、豚、牛などの腸管内にいる菌です。食肉に加工する際、肉の表面に菌が付くため、食肉には高い確率でカンピロバクターが付いています。市保健所の調査では、市販の鶏肉の約8割から、この菌が検出されています。

重症化することも

カンピロバクターに感染すると、2~7日後に下痢、発熱、腹痛などを発症し、治るのに1週間程度かかります。子どもや高齢者などは、まれに重症化することもあります。

予防のポイント

肉を生や生焼けで食べない

肉は中心部の色が変わるまでしっかり加熱(75℃以上で1分以上)する

※ホルモンや

ミンチは内部

に菌がいるこ

とがあるの

で、特に注意

生肉から他の食品への汚染防止

生肉を扱った手

や調理器具はしっ

かり洗浄・消毒する

※生野菜や調理済み食品に肉汁を付

けない



新型コロナワクチン

4回目の接種について

新型コロナワクチンの4回目接種の実施方針が、国から次のとおり示されました。本市の開始時期・実施方法などについては、市ホームページなどをご覧ください。

市HP ページ番号 279935



4回目接種で使用するワクチン

ファイザー社製か武田/モデルナ社製のワクチン

4回目接種の対象者

対象者	接種可能な時期
<ul style="list-style-type: none"> ● 60歳以上の人 ● 18歳~59歳で基礎疾患がある人* その他重症化リスクが高いと医師が認める人 	3回目の接種から 5カ月 経過後

※基礎疾患がある人の範囲は次のとおりです

1. 以下の病気や状態の人で、通院・入院している人

- 慢性の呼吸器の病気
- 慢性の心臓病(高血圧を含む)
- 慢性の腎臓病
- 慢性の肝臓病(肝硬変など)
- インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病か他の病気を併発している糖尿病
- 血液の病気(ただし、鉄欠乏性貧血を除く)
- 免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
- ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など)
- 染色体異常
- 重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
- 睡眠時無呼吸症候群
- 重い精神疾患(精神疾患の治療のため入院、精神障害者保健福祉手帳を所持*しているか、自立支援医療(精神通院医療)で「重度かつ継続」に該当)や知的障害(療育手帳を所持*)

2. 基準(BMI 30以上)を満たす肥満の人

※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

☎広島県新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎513-2847、☎211-3006)

市は「200万人広島都市圏構想」の実現に向け、近隣27市町と連携・交流を進めています。

広島広域都市圏サイト 検索

ひろしま 都市犬はっしー



わがま トリビチア

はっしー漫遊記 107

世羅町 「今高野山」



今高野山は、弘仁13(822)年に弘法大師空海が開いた真言密教の霊場とされ、令和4(2022)年で開基1200年を迎えます。紀州高野山の別格本山ということで今高野山と呼ばれるようになりました。「今」の字には、新しいという意味があり、紀州高野山はここを重要視していたことが分かります。春は桜、秋は紅葉の名所として親しまれており、写真愛好家にも人気の、県内でも有数の撮影スポットになっています。【トリビア…雑学的な事柄や豆知識】

私が紹介します!



世羅町商工観光課 前 美菜さん