

じゃがじゃが

健幸通信



ただいま
申し込み
受け付け中!

健康づくり地域座談会のご案内

ジメジメした季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行などで先行きが見えない日々が続いています。以前のような生活が早く戻って来ることを願う毎日です。

さて、本日は本市で実施している健康づくり地域座談会のご案内です。

健康づくり地域座談会とは？

市民の皆さまの健康づくりの意識向上や健康情報発信の場として、市の保健師、管理栄養士などを講師とした健康講話を行っています。

費用は？

講師代は無料です（ただし、ヘルシークッキングの食材費や施設使用料などはご負担いただきます。ご了承ください）。

誰でも申し込めるの？

市内にお住まいの方でしたら、誰でもお申し込みいただけます。自治会、事業所、その他各種団体などでもお申し込みできます（日時、場所、内容などご希望をお聞きし、調整します）。

どこに申し込んだらいいの？

申請書（窓口にあります）を記入し、市医療介護課健康増進係（☎72-0333）までお申し込みください。

どんな内容があるの？

（過去に実施した例）

- ・生活習慣病について
- ・医療費の現状
- ・健康維持のために大切なこと
- ・どっちの塩分ショー（高血圧について）
- ・ヘルシークッキング 他
（テーマは応相談）



新型コロナウイルス感染予防対策を行った上で実施いたします。

●問い合わせ先=医療介護課健康増進係☎72-0333（内線520）

熱中症・脱水症対策7カ条

健康
マメ
知識



えとう としはる
院長 江藤 敏治先生

医学博士・内科医・公認心理師・労働衛生コンサルタント

【略歴ならびに活動内容】

1962年串間市生まれ。1989年宮崎医科大学卒業。
1994年から3年間ハーバード大学医学部で研究。
1999年串間市民病院内科部長、2002年宮崎大学准教授、
2013年宮崎県立看護大学・大学院教授、2020年4月から現職

- 皆さま、こんにちは。串間市民病院の江藤です。いつも大変お世話になっております。今年もだんだん暑く、そして梅雨の時期となってきました。今回は熱中症・脱水症対策7カ条と題してお話しいたします。熱中症からくる脱水症は場合によっては脳梗塞、心筋梗塞の引き金にもなります。十分注意して病気を未然に防ぎましょう。
- ①雨の日・雨上がりは要注意！吐き気・頭痛・気分が悪いときは病院に来てください！
私たちの体はまだ暑さになれておりません。特に湿気の多い日はかいた汗も乾きにくく、そのために体に熱がこもりやすいのです。無理をせず、襟元、袖口の開いた服装で過ごしてください。少しでも症状があるときは遠慮せず病院を受診してください。高血圧、糖尿病など持病のある方は特に注意しましょう。
- ②70代80代は要注意！庭の草はそのままほっとこう！もうひと作業はやめましょう！
明日雨が降るからとか今日中に片付けてやるとするのはやめましょう。
- ③予定があっても体調が悪いときは無理せず断ろう！
グラウンドゴルフや買い物に行く際に調子が悪いとき、ふらつくときなど体調が悪いときやとても暑い日は断りましょう。
- ④暑い日は梅干し1個食べましょう！経口補水液は2時間かけて500ml飲みましょう！
汗はしょっぱいですよね。塩も少し摂らないと筋肉のけいれんを引き起こします。漬物、梅干しOKです。経口補水液は少しずつ飲んでください。
- ⑤1日1.5ℓ！運動時はのどが渇いてなくてもコップ1杯の水を20分に1回は飲もう！
歳をとってくると、のどの渇きも気付きにくいです。渴いていなくても時間を決めて飲みましょう。スポーツ飲料は2倍に薄めてください。
- ⑥夏は体がしっかり冷えるまで休憩していただき。クーラーボックスに氷水とタオル！
熱中症予防の休憩のポイントは体を休めるのではなく、体の熱を抜くことが重要です。しっかり冷やして
- ⑦アルコール飲み過ぎ熱中症注意！脱水症を引き起こします。ほどほど楽しもう！
お酒をたくさん飲むとおしっこをたくさんしたくなります。つまり脱水症を引き起こしやすいのです。ほどほどに楽しく飲んでください。
- 最後に串間市民病院は、皆さまの地元の公民館や企業、グループへの各種健康啓発活動を行っております。内容は病気や病気の予防から看護、リハビリ、栄養、何でも対応いたします。市民病院事務局まで電話もしくはメールでご連絡ください。私たちは串間市民をはじめ県南地区、志布志地区の健康増進と幸せなまちづくりに向け、全力で、笑顔で、楽しく働かせていただいております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。
- 問 串間市民病院事務局
☎72-1234