

輝く太陽の下、元気いっぱい遊びたい。でもその前に… 夏の最大敵「熱中症」に「用心」!

海水浴やキャンプ、バーベキューなど、胸が高鳴る季節「夏」がやってきます。しかし、夏の訪れと共に忍び寄る「熱中症」も忘れてはいけません。熱中症は暑さの厳しい7月〜8月がピーク。重症化すれば命も失う危険な症状ですが、ちょっとした工夫と対策で防ぐことができます。正しい知識と予防法を身に付け、夏を十分に満喫しましょう。

毎年増え続ける熱中症

梅雨時期から夏にかけて増加する熱中症は、気温の上昇や運動などによって体内の水分や塩分が失われ、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。基本的には屋外で起こりますが、就寝中など室内で熱中症を発症したり、亡くなられたという事例も報告されています。特に東日本大震災以降、節電が呼びかけられ、昨年、熱中症で病院に搬送された人は、過去最多の5万8千729人。節電を意識し過ぎるあまり健康を害することのないよう、適度な節電を心掛けましょう。

熱中症から身を守ろう

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者ですが、体温調節の機能が未発達な子どもも発症の可能性が高く、十分な注意が必要です。自分だけでなく身近な人と互いに気を配りながら、予防を呼びかけ合ってください。

① 暑さを避ける
高温多湿、炎天下での外出はできるだけ控え、日陰を歩きましょう。

② 服装に工夫を
通気性がよく、吸汗・速乾性のある衣類を選びましょう。

③ 水分・塩分を上手に補給
軽い脱水症状を起こしている時は、のどの渇きを感じません。水分補給のタイミングをあらかじめ決めておきましょう。

④ 暑さにそなえた体力づくり
普段からウォーキングなどで汗をかく習慣をつけておきましょう。

⑤ 体調と服薬の管理を
寝不足や二日酔い、風邪、下痢などで体調を崩している人や、心臓・肺・腎臓の機能が低下している、薬を服用している人は熱中症の発症リスクが高まります。生活リズムや体調管理に注意し、屋外など暑い場所での活動は極力避けるようにしましょう。

⑥ 節電・停電時の熱中症対策
今夏も節電の夏となるのが予想されますが、節電生活や停電時にもできる熱中症対策を知っておくと、熱中症のリスクを抑えることができます。意外と知られていない対処法が「エアコンと扇風機の併用」です。人は風があたると体感温度が下がるので、設定温度を上げ、風が人に当たらないように場所や扇風機などを設置すると電気の使用量が節約できます。また、シャワーや風呂で体温を直接下げ、就寝時には水枕などを利用するのもオススメです。ちょっとした工夫を生活に取り入れ、環境にも体にも快適な夏を過ごしましょう。

Medical health 保健の掲示板

7月16日から8月15日までの保健事業日程

● **7月23日***【7〜8か月児健診】
7〜8か月児を対象（個人通知します）
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00〜14:00

● **7月23日***【乳幼児相談】
2か月児、身体計測・育児相談などの希望者を対象
[会場] コスモス保健センター [受付] 14:30〜15:00

● **8月6日***【1歳6か月児健診】
1歳6か月〜1歳7か月児を対象（個人通知します）
[会場] コスモス保健センター [受付] 13:00〜14:00

● ※金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。各保健センターなどで、ご希望に応じた予約制の健康相談を実施いたします。

● ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

Infection cautions

重症熱性血小板減少症候群 (SFTS) の感染源

マダニの被害にご注意ください!

マダニが媒介するウイルス感染症「重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)」が、平成24年に国内で初めて確認されました。現在、西日本を中心に61人のSFTS患者が報告されていて、九州では31人の感染が確認されています。この感染症はマダニに咬まれてから1〜2週間程度の潜伏期間の後、38度以上の発熱や消化器症状（食欲低下、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛など）が発症し、最悪の場合は死に至ります。

このウイルスにワクチンはなく、マダニによる感染症を予防するには、咬まれないようにするしかありません。梅雨時期から冬に入るまで、マダニの活動が盛んな時期になっていますので、農作業やハイキングなどで森林や草むら、藪などに入る場合は十分注意しましょう。

check! 知っておきたい、マダニ対策。

藪などに入る場合には…

長袖・長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、肌の露出を抑えましょう。

マダニにかまれたら…

マダニは長時間（数日から、長いもので10日間）吸血し、無理に引き抜こうとするとカラダの一部が皮膚内に残ってしまうことがあります。吸血中のマダニに気付いたら、必ず医療機関で受診し、医師に処置してもらいましょう。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

←帽子や軍手、タオルを首に巻くなど、マダニが肌に直接触れないような対策を取るともオススメです。



Population 人のうごき (福智町の人口)

- 人口 24,289人
前月比+18人
前年比-257人
- 男性 11,467人
- 女性 12,822人
- 転入 70人・転出 44人
- 出生 15人・死亡 23人
- 世帯 11,191世帯
前月比+15世帯
前年比-23世帯
- ※ 平成26年5月末現在（住民基本台帳人口）



（お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長
☎ 市電はひかえさせていただきます）

Tax おさめて安心 (税の納期限)

- 国税 [1期] 7月31日 困 が納期限です
- 固定資産税 [2期] 7月31日 困 が納期限です

Event チクホー net (近隣の催し)

【添田町】そえだ花火大会

8月2日 日 ※雨天の場合は3日 日 に順延
19:00〜 ※花火の打ち上げは20:00〜
(そえだサン・スポーツランド)

約5千発もの大輪が真夏の夜空を彩る「そえだ花火大会」。特設ステージではダンスや太鼓の演奏などのイベントも盛りだくさんです。ぜひご家族そろってお越しください。
☎ 添田町役場商工観光係 ☎ 82-1236

【香春町】なつやすみ映画まつり

7月27日 日〜7月29日 日
(香春町市民センターホール)

香春町では夏休み期間中に映画上映会を開催します。映画は子どもたちの大好きなキャラクターが活躍する作品を日替わりで用意。10時30分からの午前の部と、13時30分からの午後の部の2回に分けて上映予定です。夏休みの思い出づくりに、特設の大型スクリーンで大迫力の映像を体感してみませんか。



☎ 香春町教育委員会 ☎ 32-8410