



須恵町では、町民のみなさんの健康な暮らしを願って、食からの健康づくりや住民検診など、各種保健事業を行なっています。その一環として、情報発信を行なっています。

今月のテーマ「熱中症」

水分補給の重要性

熱中症による事故はスポーツ活動（学校の授業やクラブ活動など）をしているときだけでなく、日常生活でも多く見られ、死亡事故も増えています。

暑い環境に要注意

熱中症とは暑い環境で生じる体の障害の総称で、めまいや頭痛、脱水症状などを引き起こします。暑い環境とは、気温が高いだけでなく、湿度・風速・輻射熱（直射

日光など）が関係しています。熱中症が起こりやすいのは暑い夏の時期（7・8月）ですが、次のような場合にも注意が必要です。

- ◆ 気温があまり高くなくても湿度が高い梅雨の時期など
- ◆ クラウの効いた室内から暑い外へ出るなどの急激な気温の上昇
- ◆ 締め切った無風状態の空間
- ◆ 繰り返し強いグラウンドやアスファルトなど
- ◆ ちなみにこうした環境を科学的に知る指標としてWBGTという計測器があり、スポーツをするときには有効です。

暑熱訓化と水分補給

人間には暑さに慣れるのに3日～5日掛かります。これを暑熱訓化と言います。暑さへの慣れには個人差があり、子どもや肥満の人、新入生、胃腸障害がある人などは7日～10日掛かることもあります。このため新入生が多い4月や合宿の初日、暑い日の野外作業の初日などは熱中症になる危険性が高いと言えます。

熱中症予防のため、日頃からエアコンの温度と湿度を下げ過ぎず、扇風機を利用するなどして、体を暑さに慣れさせておきましょう。また、スポーツをするときは運動強度と時間をそれぞれの体調に合わせ

せ、軽い運動から徐々に増やしていきましょう。服装は軽くて風通しが良く、水分を吸収しやすい白っぽい物が適しています。

熱中症を予防するために最も重要なのは、水分補給を十分にし、脱水を防ぐことです。

一般的には運動前に2500～5000ml、1時間おきに必ず水分補給（強制飲水）、のどが渇いたら少しずつ500～1500ml（自由飲水）を摂るようにしてください。

水分補給には、塩分0.2%程度、糖分5%程度を含んだ少し冷たい飲み物が適しています。体重の減少は脱水の目安になり、運動前から3%以上の体重減少は危険です。また、体温上昇もかなり危険ですので、体温計を用意しておくことが良いでしょう。

日常生活では、のどが渇いたときに摂る自由飲水程度の水分補給で十分です。

熱中症にならないために、日頃から暑さに慣れるようにし、特にスポーツをする場合は環境や体調を考え、水分補給を心掛けましょう。

来月のテーマ

「風邪とインフルエンザ」

感染する前の予防対策

健康福祉課 932・1151
(内線153・154)

看護職求人求職 合同面談会

福岡県および福岡県看護協会では、保健、医療、福祉施設への就業を希望する人および県内の求人施設を対象とした求人求職合同面談会を開催します。

人が、就業希望者と直接面談します。また、福祉人材センターやハローワークの人とも面談できます。この機会にぜひご参加ください。

第23回 平成22年9月4日(土) 13時～16時(受付は12時～14時30分)

第24回 平成23年2月26日(土) 13時～16時(受付は12時～14時30分)

会場 ナースプラザ福岡
(福岡市東区馬出4・10・1)

問合せ先 (社)福岡県看護協会
福岡県ナースセンター (福岡市東区馬出4・10・1)
631・1221

fukukana@nurse-center.net

個別検診のご案内

＋ 須恵町内の医療機関で受診する検診です ＋

・対象年齢 平成23年3月31日現在で、下記の対象の須恵町民の人
※受付時間および診療時間は医療機関で異なります。お電話で確認ください。

●受診できる検診

検診項目 対象者	特定健康診査	大腸がん検診	子宮がん検診
受診できる医療機関	40歳から74歳の須恵町国民健康保険の被保険者	40歳以上の人	平成23年3月31日現在、20歳以上の女性
医療機関名			昭和奇数年生まれの人と偶数年の1～3月生まれの人 平成偶数年生まれの人と奇数年1～3月生まれの人
電話番号			
水戸病院	935-3755	●	
泰平病院	932-5881	●	
市来医院	935-0165	●	
岡 医院	932-0458	●	
千鳥橋病院須恵診療所	934-0011	●	
須恵外科胃腸科医院	936-2355	●	
貴外科胃腸科医院	933-5111	●	
太田 整形外科	932-8877	●	
王子産婦人科医院	933-5050	●	
実施期間	8月2日～11月30日	年間を通して受診できます	9月1日～11月30日
受診方法	※電話での事前予約が必要です 特定健康診査受診券・須恵町国民健康保険証・前年度健診結果表(前年度受診した人)を持参してください	電話で医療機関に確認の上、健康保険証を持参して受診してください	電話で医療機関に確認の上、健康保険証を持参して受診してください
自己負担額	500円	200円	600円

●問合せ先 健康福祉課 932-1493 (ダイヤルイン)

平成22年度 聴講生

平成22年度 後期中学校聴講生募集

須恵町では平成17年度から町内に在住のみなさんが須恵中・須恵東中の生徒と一緒に机を並べて学校の授業に参加できる「中学校聴講生制度」を実施しています。

今年度前期は須恵中学校で1名(3年英語)が聴講されています。

教科の学習だけではなく生徒達や先生方との交流もあり、とても楽しく充実した時間を過ごしているついでに、須恵町教育委員会では「平成22年度後期聴講生」を下記の通り募集します。学校・学年・科目は選ぶことができます。なお、聴講は学校の時間割にあわせて実施します。

各中学校も聴講生のみならず、交流を楽しみにしていますので、どうぞお申し込みください。

▼申込み・問合せ先 須恵町教育委員会 子ども教育課
932・1151
(内線245)

▼申込資格 町内に住居人者
▼申込期間 平成22年9月1日(水)～10月8日(金)

932・1459 (ダイヤルイン)