

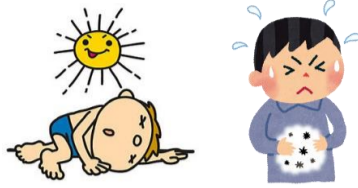
# 春よこい!

まさない団地

談話室広報

H27年7月 NO.41

## 夏に気を付けたい病気



### ☆熱中症(症状と対策と予防)

**症状**・・・めまい、失神、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、高体温、意識障害、けいれん、手足の運動障害

**対策**・・・①涼しい環境への避難 風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

②脱衣と冷却 体温が高い場合には首の後ろ、わきの下、太ももの付け根の太い血管が通っているところを冷やしましょう。

③水分・塩分の補給 冷水は胃の表面で熱を奪います。塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適です。

④医療機関へ運ぶ 意識がない自力で水分の摂取ができないときは医療機関に搬送することが最優先の対処法です。

**予防**・・・①朝食をしっかり取りましょう。②睡眠時間をしっかり取りましょう。

③水分をしっかり取りましょう。④エアコンの当たり過ぎに注意しましょう。

\*また熱中症までいなくても、「かくれ脱水」も怖いです。

熱中症の最初の段階といってもいいでしょう。夏バテもこのかくれ脱水が原因です。なかなか気づきにくいですが、ここで気づけると大事にはなりませんね。

#### ●かくれ脱水や脱水状態を見分ける方法

**握手する**→握手して手が冷たくなっている場合、水分が足りない可能性があります。

**手の親指の爪を押す**→親指の爪を白くなるまでキュッと押してから離し、元のピンク色に戻るまで3秒以上かかる場合、脱水状態になっている可能性があります。

**手の甲の皮膚をひっぱる**→手の甲の皮膚を引っ張り、元の状態に戻るまで3秒以上かかる場合は脱水状態が疑われます。

**舌の状態を見る**→脱水状態になると舌の表面がザラザラしたり赤黒い色になります

### 熱中症対策飲料を作ってみませんか?

普段は、アクエリアスやポカリスエットなどを飲んでいますが、自分で手作りできるののためしてみてくださいね。

材料:水・・・1リットル、塩・・・小さじ2分の1、砂糖・・・大さじ4と2分の1

作り方:しっかり溶けるまで混ぜる。

\*最後にレモン汁やレモンの皮などを入ると、飲みやすくなります。

### ☆食中毒(症状と対策と予防)

**症状**・・・腹痛、下痢、嘔吐、発熱など

**予防のポイント**・・・消費期限の確認、肉や魚は汁が漏れないように注意して一つ

**食材の購入・保存** ひとつビニール袋に入れる。帰宅したらすぐに生鮮食品は冷蔵庫(庫内10度以下)、冷凍食品は冷凍庫に入れる。

冷蔵庫や冷凍庫は詰め込み過ぎない

**調理** 作業の前に石けんで手を洗う。台所は清潔に保つ。特にふきん・タオル類は頻りに新しいものに変える。野菜は流水で洗う。また肉や魚、卵をさわった後は丁寧に手を洗う。肉や魚は中まで十分火を通す。(中心部の温度75度で1分以上加熱。)

**食事・後片付け** 食べる前に石けんで手を洗う。清潔な食器に盛り付ける。料理は残った食品は小分けにし、清潔な容器に保存する。食べる際は十分に加熱する。ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てる。調理に使ったまな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒する。スポンジは洗ってからよく水切りする。

## 7月の行事予定

1日(水) マジックショーとお茶っこ(カラスジャパン)

14:00~15:30

2日(木) お茶っこ&手芸

10:00~12:00

健康相談(予防医学会)

13:30~14:30

7日(火) お茶っこ&手芸

13:00~15:00

9日(木) お茶っこ&手芸

10:00~12:00

13日(月) 味の素料理教室

10:30~13:00

14日(火) お茶っこ&手芸

13:00~15:00

16日(木) お茶っこ&手芸

10:00~12:00

21日(火) お茶っこ&手芸

13:00~15:00

23日(木) お茶っこ&手芸

10:00~12:00

24日(金) 楽しく体操・なんでも相談会

13:30~15:00

夕涼み会

17:00~20:00

28日(火) お茶っこ&手芸

13:00~15:00

30日(木) お茶っこ&手芸

10:00~12:00

3日・17日(金) 移動図書

10:00~10:30

\*広報発行後に入ったイベントは、「お知らせ」や巡回時に随時お知らせします。

### ~自治会からのお願い~

住んでいる部屋の玄関まわり、裏側の草取りを

しましょう。みんなで協力して、きれいで

住みやすい仮設にしましょう!

### 支援員より



7月は大きな行事があります。『第4回 夕涼み会』です。退去した方々も招待して、盛大に行いたいと思っています。みなさんぜひ参加して楽しいひと時を過ごしましょうね。\*詳細はチラシを配布しますので確認してくださいね。