

healthycolumn 健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

飯南病院 便り



島根大学医学部
附属病院
研修医 熱田百香

来年の夏に向けて 熱中症について改めて知ろう

島根大学医学部附属病院2年目初期研修医の熱田百香と申します。9月に飯南病院で地域研修をさせていただきました。大学と違った雰囲気、大変勉強になった1カ月間でした。

今日は院内の研修会でも発表した、「熱中症」についてお話をします。記事が掲載されるころには涼しくなっているかもしれませんが、来年の参考になれば幸いです。

熱中症は大きく分けて「暑熱障害」と「脱水」の2つの病態が関わっています。「暑熱障害」は高体温が持続することで細胞や臓器が直接障害されます。「脱水」は発汗や水分摂取量が不足することで、身体の血液量が減少します。めまい、立ちくらみ、大量に汗がでる、こむら返りといった症状から始まり、ひどくなると頭痛、吐き気、倦怠感が出てきます。最も重症になると、死に至るリスクもありますので、十分な注意が必

要です。熱中症の予防のために、エアコンを使うのはもちろんのこと、日傘や帽子を使ったり、通気性の良い服を着たり、保冷剤等で身体を冷やしたりすることが効果的です。また、のどが渇いていなくても定期的に水分補給をしましょう。高齢者は暑さを感じにくく、また体温調節の機能も低下しています。自分では暑さを感じていなくても、蒸し暑い日はしっかり対策をしましょう。

最後に熱中症を疑った場合の対応です。呼びかけに反応しない場合は、既に重症になっている可能性が高いため、すぐに救急車を呼んでください。身体を冷やすことは大切ですが、無理に水を飲ませることは危険なのでやめましょう。意識がはっきりしている場合、涼しい場所で休憩し、水分・塩分を十分とりましょう。それでも症状が良くならないなら、やはり受診が必要になります。

年々、酷暑の期間が長くなっています。対策をしっかりして、元気に過ごしましょう。

保健福祉センター 便り

健康にい～にゃん相談会にご来場ありがとうございました

10月22日(火)、23日(水)、24日(木)、28日(月)、29日(火)に、町内5カ所で「健康にい～にゃん相談会」を開催しました。

今回は、骨密度や血管年齢などの各種測定に合わせて、島根県理学療法士会によるリハビリ相談、飯南病院医師によるミニ健康講座も合わせて行いました。



町長も健康チェック



飯南病院医師のミニ健康講座



リハビリ相談



健康チェック

- ★自分の身体の状態を知ること、自分なりの運動習慣や、野菜を食べる習慣(生活習慣の改善)などにつながっていくといいですね。
- ★「健康にい～にゃん相談会」は、さまざまな職種の方に気軽に相談できる場として、今後も継続する予定です。

広島広域都市圏通信

広島広域都市圏では、圏域内のイベントに出展するなど、特産品販売や観光パンフレットの配布等による圏域市町の魅力発信を行う観光物産展「はっしーマルシェ」を開催しています。令和6年度に開催されたイベントを紹介します。

- 春の三次ワイン祭(三次市)
- 安芸太田町ふれあい戸河内まつり(安芸太田町)
- ひろしま夢ぶらざりフェア(広島市)
- マックスバリュ地域連携イベント(三原市)
- 酒まつり(東広島市)
- 愛・ランドフェア(上関町)

近日開催のイベント

- ハレ舞台
広島・島根の子ども神楽団等16団体が演舞を披露(鑑賞無料)。神楽ふれあいブース(衣装試着体験・工作体験)や、特産品販売等を行う10団体が出展します。各地域の魅力と美味しさを発見しにぜひお出かけください。
- 日時 11月30日(土)・12月1日(日)9時30分開場
- 広島駅南口エールエール地下広場(広島市南区松原町9-1)

ハレ舞台詳細



春の三次ワイン祭の様子

はっしーマルシェに合わせて出展者を募集しています。募集は、町ホームページに掲載しますのでご確認ください。(募集は不定期)

出展者も募集



みんなでつくる!

笑顔あふれる飯南暮らし

「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

第7回 とんばらサロン「だんだん」の取組

今回は頓原地区集落支援員的那須が地域での活動をレポート



■コロナ禍をきっかけにつながりづくり

とんばらサロン「だんだん」は令和3年2月から月2回、第1・第3水曜日に交流センターとんばらで開催。サロンを始めたきっかけは5年前のコロナ禍です。各地区で行なわれていたサロンが実施できない状況の中、コロナ禍でも人が集まれる場所を作ろうと、交流センターとんばらの広い会議室を使っのサロンをはじめました。現時点で開催70回を超えました。

■繰り返し参加したくなる工夫

皆さんが続けて参加したくなるような工夫として、参加の都度、スタンプを押し、粗品をプレゼントする仕組みを開始。室内ばかりのプログラムではなく、年に2回、春の花々や紅葉見物などのバスツアーを実施。地元音楽グループ「ダルマーズ」のコンサートも定期的に開催しています。他にも社協の出前講座、室内での軽スポーツ、地域で活動されている方の発表の場を設けるなどの工夫をしています。

■感謝の言葉が原動力

今年4月にはバスツアーで広島県世羅町に演劇鑑賞に。今までにないバスツアーであり、参加者の皆さんから「良かったよ」「連れて来ていただきありがとう」との言葉を多くいただきました。「いつもサロンを開催してくれてありがとう」の言葉に、スタッフは元気をもらっています。



ここがポイント/

- 困難な状況の中でも、集いの場づくりを継続することが大切
- ノウハウを持った、社会福祉協議会等地域の団体との連携も重要