

カシオペア健康ニュースレター

Vol.8

発行日：令和6年6月25日

発行元：カシオペア連邦健康21ネットワーク会議・二戸保健所

熱中症対策を始めましょう！

熱中症が起こりやすい状況

| 環境 | からだ | 行動 |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い など | ・高齢者や乳幼児 ・肥満や糖尿病などの持病 ・体調不良 など | ・激しい運動 ・長時間の屋外作業 ・水分補給できない など |

これら3つの要因により

体温調節ができず、熱中症を引き起こす可能性があります！



熱中症を予防するには

《屋内では》

- ・エアコンや扇風機で温度を調整
- ・遮光カーテン、すだれを利用して直射日光を避ける
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値（暑さ指数）を参考に

《屋外では》

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用
- ・こまめな休憩
- ・日中の外出をできるだけ控える

《からだに熱をためないために》

- ・通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤や冷たいタオルなどでからだを冷やす

《場所を問わず》

喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給

熱中症が疑われる人を見かけたら

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

いいえ

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

水分・塩分を補給する

大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

氷のう等があれば、首、わきの下、太もものつけ根を集中的に冷やしましょう*

チェック4

症状がよくなりましたか？

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

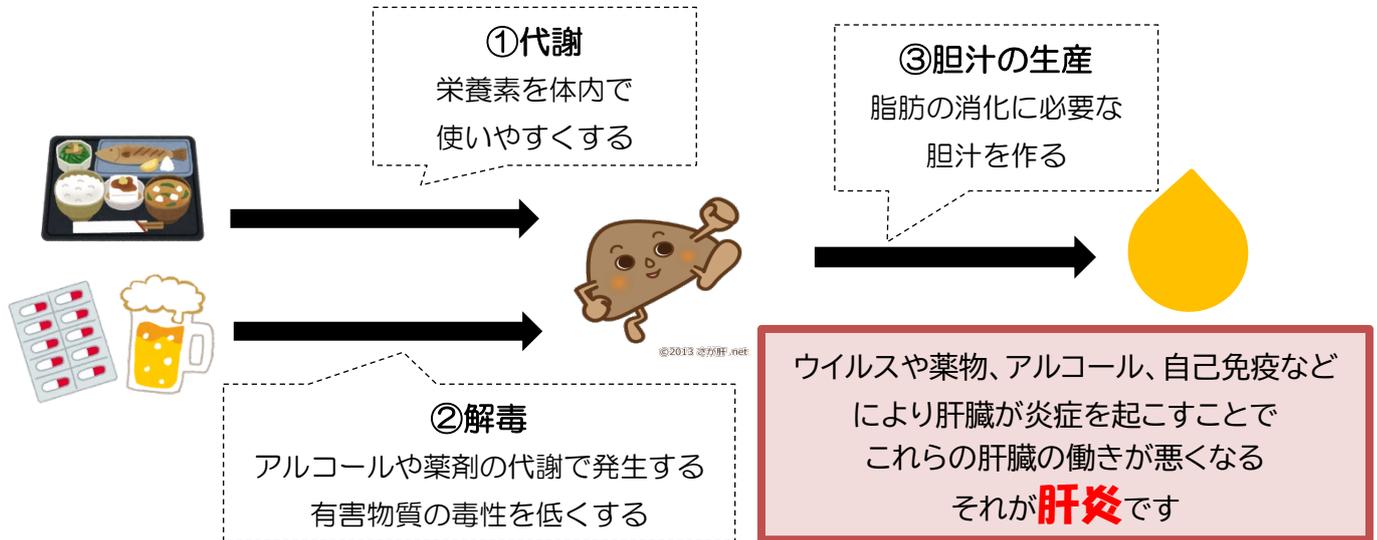
*スポーツや激しい作業・労働等によって起きる労作性熱中症の場合は、全身を冷たい水に浸す等の冷却法も有効です。

7月28日は日本肝炎デー

7月22日～28日は肝臓週間

関係機関が協力し、肝炎の病態や知識、予防、治療に係る正しい理解が進むよう普及啓発を促し、肝炎ウイルス検査の受検を促進する期間です

肝臓の働きは主に3つ



ウイルス性肝炎とは

【急性肝炎】

- A・B・E型肝炎ウイルスに多い
- 症状：全身倦怠感、食欲不振、吐き気、黄疸

【慢性肝炎】

- B・C型肝炎ウイルスに多い
- 症状：長期間軽度の肝障害が続くため、徐々に肝臓が線維化（硬くなる状態）し、肝硬変や肝がんのリスクが高まる
- 自覚症状がないことが多い

B型・C型肝炎の患者及び感染者は合わせて

300万人超！国内最大の感染症とも言われています

感染を防ぐには

B型・C型肝炎ウイルスは、主に血液や体液に接触することで感染します。以前は輸血などによる感染が多かったのですが、現在は、下記のような原因で若年層の感染が増えています。

■ 不衛生なピアスの穴あけ ■ 違法薬物による注射器の使い回し

■ 刺青（タトゥー）^{いれずみ} ■ カミソリなどの共有

感染を防ぐには、安易に**他人の体液や血液に触れない**ようにしましょう。

感染しているかを調べる

B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかは、血液検査で調べることができます。二戸保健所でも下記のとおり実施しています。お気軽にお問い合わせください。

【二戸保健所 肝炎検査のご案内】

- ◆検査日程：原則、毎月第4木曜日
- ◆検査時間：10:00～11:00
- ◆事前予約：必要
- ◆結果通知：検査日の約2週間後

《お問合せ先》

岩手県二戸保健所 保健課
住所：二戸市石切所字荷渡 6-3
電話：0195-23-9206

従業員の健康づくり、二戸保健所がお手伝いします!!!

働き盛りのこころと身体 の健康づくり出前講座

二戸保健所では、二戸市、軽米町、九戸村、一戸町の事業所を対象に出前講座を行っています。
無料で保健師や管理栄養士などがご希望の内容について講話します。

少人数から受け付けておりますので、従業員の健康づくりに是非、ご活用ください。

<< 出前講座メニュー >>

| | |
|--|--|
|  <p>◆生活習慣病予防◆ (講座例) ・脳卒中予防について ・健康診断の結果の見方と活用法</p> |  <p>◆食生活◆ (講座例) ・生活習慣病予防のための食事 ・熱中症(夏バテ)予防の食事</p> |
|  <p>◆受動喫煙対策◆ (講座例) ・事業所における受動喫煙対策 ・事業所における禁煙支援</p> |  <p>◆運動◆ (講座例) ・肩こりや腰痛予防ストレッチ ・生活習慣病予防のための運動</p> |
|  <p>◆感染症予防◆ (講座例) ・インフルエンザなどの流行している感染症の予防対策</p> |  <p>◆お口の健康◆ (講座例) ・お口と全身の健康 ※ご希望があればブラッシング指導等も承ります</p> |
|  <p>◆こころの健康◆ 保健師による講座 (講座例) ・事業所におけるメンタルヘルス対策</p> | <p>【問合せ先】 岩手県二戸保健所 保健課 ■住所：二戸市石切所字荷渡 6-3 ■電話：0195-23-9206 ■FAX：0195-23-6432</p> |

下記に必要事項をご記入の上、二戸保健所あて FAX でお申込みください。

| | | | |
|------------------------|--|-------|---|
| 事業所名 | | | |
| 連絡先 | (住所) (電話) | (メール) | |
| 希望日時 | 第1希望 令和 年 月 日 () 時 分～時 分 第2希望 令和 年 月 日 () 時 分～時 分 第3希望 令和 年 月 日 () 時 分～時 分 | | |
| 参加予定人数 | 人 | 従業員数 | 人 |
| 実施場所 | | | |
| 希望する講話内容 (複数項目組合せ可) | ☆所要時間：1項目30分(必要に応じて10分のミニ講話も可能です) 1 生活習慣病予防 2 食生活 3 受動喫煙対策 4 運動 5 感染症予防 6-① お口の健康(講話のみ:30分) 6-② お口の健康(講話+実技:40分～) 7 こころの健康 | | |

外食栄養成分表示登録店の紹介

和風料理 あか垣

《栄養成分表示メニュー》

すっぽんラーメン



カリッと香ばしい焼きおにぎり



あか垣のお弁当



【店舗情報】

●営業時間

11:30~14:00

17:00~23:00 (Lo22:30)

●定休日：日曜日

●住所：二戸市福岡字五日町 58

●電話：0195-26-9260



とまとピラフ

◆エネルギー：372kcal、◆食塩相当量：0.7g（1人あたり）



【材料（4人分）】

- ・米・・・・・・・・・・2合
- ・むきえび・・・・・・・・100g
- ・トマト・・・・・・・・2個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- ・人参・・・・・・・・70g
- ・パプリカ（黄）・・1/2個
- ・マッシュルーム・・6個
- ・グリーンピース・・少々
- ・ニンニク・・・・・・・・1片
- ・バター・・・・・・・・8g
- ・コンソメ・・・・・・・・1個（約5g）

【作り方】

- ① 米は洗いザルにあげ、水気をきる。
- ② 玉ねぎ・ニンニクはみじん切り、人参・パプリカは8mm角に切る。マッシュルームは3mm幅に切る。
- ③ トマトは皮を湯むきし1/3個は飾り用に角切りにする。残りのトマトを一口大に切っておく。
- ④ 炊飯器に①・②・むきえび・一口大のトマトを入れ、通常メモリの水を入れる。
- ⑤ バター・刻んだコンソメを入れ炊飯する。
炊きあがったら混ぜて器に盛り、飾り用のトマトとグリーンピースをのせる。

コメント

トマトの酸味を利用し、塩分控えめでも物足りなさを感じないよう工夫した減塩メニューです。

（レシピ提供：一戸町食生活改善推進協議会）