

# 「熱中症」

水分補給は足りていますか？のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう！

## 【熱中症】

熱中症は、日差しが強く、風が弱い、湿度が高いなどの暑い時に、体内の水分や塩分のバランスが崩れることによっておこる症状をいいます。室内でも熱中症は頻繁に起こっています（気温が30℃以下でも発生します）。梅雨明けで急に暑くなったり日などは要注意です。

特に高齢者は、重症になると生命にも危険がおよぶため注意が必要です。  
【熱中症の症状】  
めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気などです。高熱、意識がない（もうろうとしている）などの場合は、早期に医療機関を受診することが必要です。短時間で重症化することもあります。

【熱中症にならないために・・・】  
☆のどが渇かなくても、動いていなくても、定期的に水分を補給する。（＊塩分の補給も忘れずに）  
☆室内の風通しをよくして、高温多湿にならないようにする。

☆外を歩く時は、日陰を選び、直射日光を避ける。（帽子や日傘を使用し、涼しい服装で。）  
☆睡眠を十分にとり、栄養補給をしっかりと行う。（熱中症の発症には、日々の体調が影響します。）

## 【暑さに強い体づくり】

熱中症の予防には日々の体調管理が大切です。また、適度に汗をかきことも大切です。運動（ウォーキングなど）や入浴などで汗をかく習慣をつけておくことで発汗機能が働きます。（＊炎天下で

## 胃・肺・大腸がん検診の申込み

受付開始 8月8日（水）～  
対象者 4月1日現在、満30歳以上の方

検診日	会場	定員	受付時間
10月6日（土）	福祉会館	80名	9:00～11:30
10月7日（日）	文化会館		

- \*今年度最後の検診となりますので、受診を希望される方は、早めにお申し込みください。
- \*大腸がん検診だけの受診はできませんので、町内の医療機関で受診してください。また、どちらも検診内容は同じですので、同年に重複して受診しないように注意してください。

### 【受診できない方】

- 胃・十二指腸の手術を受けた方
- 現在、胃・十二指腸の病気で治療中・経過観察中の方
- 妊娠している方または妊娠の疑いのある方
- 自力での安定した立位の保持及び歩行のできない方
- 麻痺などで、手足にしっかり力が入らない方
- めまい等があり転倒のおそれのある方
- バリウムを誤嚥したことのある方

\*乳がん検診は、7月4日より申込受付を開始しています。詳しくは、広報6月号をご覧ください。

## カッパ

### 誰もが集える地域の居場所

## 「ほっとサロン奥多摩」

町と「見守り協定」を締結しているコープみらいの「サロン」を開催します。午前中のひと時、おしゃべりをしながらお茶を飲み、簡単な作業や体操などを一緒に楽しみませんか？  
【日時】7月17日（火）午前10時30分～正午  
【会場】福祉会館会議室  
【参加費無料】「申し込みを目的としています。」

【風がないときは・・・】  
空気が動かないと気温が高くなります。室内ではエアコンや扇風機で風をつくり、外出時は扇子やうちわがあると便利です。