

あいさいさんの
健康まめ知識

熱中症に気を付けよう

△ 湿度が高い梅雨の時期も注意！



梅雨の時期は曇りや雨の日が多く、蒸し暑い日が続きます。強い日差しが照りつけて厳しい暑さとなる日に注意することはもちろんですが、湿度が高い梅雨の時期も熱中症の危険度が高まります。総務省消防庁による調査では、熱中症の発生場所は「住居」が4割弱を占め、最も多いことがわかりました。天気が悪く、室内で過ごす時間が多くなるこの時期に、室内での熱中症対策を心がけましょう。

室内熱中症対策ポイント6箇条

1. 温度と湿度を気にする

湿度が高いと熱中症の危険度が高まります。温度だけでなく、湿度も確認して除湿や換気をするようにしましょう。



4. 生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険性を高めます。バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。



2. 室温を適切に保つ

冷房を適切に使用して、室温を適切に下げようしましょう。扇風機を使用して空気を循環させると室内全体を冷やすことができます。



5. 体を暑さに慣れさせる

室内でもストレッチなどで適度に体を動かしたり、入浴時も湯船につかるなど、体を暑さに慣れさせましょう。



3. こまめな水分補給/適切な塩分補給/休憩

室内にいるときは、屋外にいる時に比べて、のどの渇きを感じにくいことがあります。こまめに水分・塩分を補給し、休憩をとりましょう。



6. 自分も家族もなるかもしれないとお互いに気をかける

室内でも熱中症になるかもしれないということを覚えておき、周囲の人にも伝えましょう。



【参考】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

無理をしない熱中症対策を心がけましょう

8020表彰参加者募集

80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

▶表彰式／ 10月22日(土)(予定)

▶対象／ 次のすべてに該当する方

- ・市内に住民登録がある方
- ・令和5年3月31日時点で80歳以上の方

▶申し込み／ いずれかの方法でお申し込みください。

①【歯科医院からの推薦】

(推薦期間)7月31日(日)まで

- ※1 市から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。
- ※2 不明な場合は、健康推進課へお問い合わせください。

- ・自分の歯が20本以上ある方
- ・過去にこの表彰を受けていない方

②【事前歯科健康診査での診査】

(日時・場所)7月7日(木) 佐織総合福祉センター
7月28日(木) 佐屋保健センター

どちらも午後1時30分から2時30分まで

(申し込み)7月1日(金)までに健康推進課へお申し込みください。



問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

「8020(ハチマルニイマル)運動について」

「8020運動」とは、厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、1989年(平成元年)にこの運動が始まりました。運動開始当初、8020達成率は7%程度(平均残存歯数4~5本)でしたが、2016年(平成28年)の歯

科疾患実態調査では50%を超えました。8020達成者は非達成者よりも生活の質(QOL)を良好に保ち、社会活動意欲があるとの調査結果や、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。8020達成のためにはきちんと歯を磨くことが大切です。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目に汚れが残りやすいので、正しい歯磨きの方法、歯間清掃具(歯間ブラシやデンタルフロス等)の使用方法をかかりつけの歯科医院で教わってください。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすためには「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に健診を受け、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を早期発見・早期治療して、口腔の健康を保つことが大切です。(海部歯科医師会)