

健康ひろば



熱中症に気を付けましょう

熱中症とは、室温や気温が高い場合に、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、身体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな症状を起こす状態の総称です。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽
度

めまい、立ちくらみ、
手足がしびれる、
こむら返り、
汗が止まらない

中
等
度

頭痛、吐き気、
体がだるい、虚脱感

重
度

意識がない、けいれん、
まっすぐに歩けない、
呼びかけに対し返事が
おかしい

埼玉県内における熱中症による救急搬送者状況(令和6年度)

	新生児	乳幼児 (0～6歳)	少年 (7～17歳)	成人 (18～64歳)	高齢者 (65歳以上)
人数	0	39	446	1,922	3,139
割合	0%	0.7%	8.0%	34.7%	56.6%

救急搬送者数のうち
半数以上が高齢者です

熱中症予防5つのポイント

- 1 上手にエアコン
- 2 気温・湿度が高い日は要注意
- 3 水分補給はのどが渇く前
- 4 「おかしい」と思ったら病院へ
- 5 周りの人にも気配りを

熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートとは

これから夏の暑さが本格化し、1年で最も気温の高い時期を迎えます。熱中症は、気温だけでなく湿度や日差しなどの要素を含んだ「暑さ指数」の数値が高い場合に危険性が高まります。

暑さ指数が33以上になると予測した場合に発表される「熱中症警戒アラート」の運用が令和3年に始まり、令和6年には熱中症対策を一層推進するために、1段階上(暑さ指数35以上)の「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。

熱中症特別警戒アラート発表時の予防行動

- エアコンの効いた室内等の涼しい環境で過ごしましょう
- こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう
- 熱中症にかかりやすい高齢者、子ども、持病のある方は特に対策をしてください
- 施設の管理者やイベント主催者等は、暑さ指数を確認のうえ、施設の利用者やイベント参加者等に対して、熱中症予防を呼びかけてください

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)

熱中症特別警戒情報が発表された場合に、「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」に指定された施設を一般開放します。※指定施設は市HPをご覧ください

また、クーリングシェルターとして、市民の皆さんに建物を開放していただける市内民間施設を募集しています。ご協力いただける場合は、健康づくり課(☎543-1561)までお問い合わせください。

メール配信サービス

環境省では、熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの情報をメールで配信するサービスを実施しています



指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER





こどもの健診・相談
などの情報はこちら

◆保健センター

健康づくり課 ☎543-1561、FAX 543-5749

子育て支援課母子保健担当 ☎543-1562

ヘルスアップ教室



ご自宅で簡単にできる筋トレやリズム体操等、様々なジャンルの運動を学び、自分にあった運動の習慣づくりを応援します。

日時 総合体育館＝9月6日(土)～、コスモスアリーナふきあげ＝9月20日(土)～ 全6回 10時～11時30分 ※2回目以降の日程については二次元コードをご覧ください

対象 18歳以上の市内在住で主治医からの運動制限を受けていない方

定員 各会場40人(先着順)

申込 8月4日(月)～22日(金)までにWEB申込みまたは電話で東海体育指導(☎0280-76-9234) ※平日9時～17時

問合せ 保健センター(☎543-1561)

蚊を介する感染症に注意



▲予防対策はこちら

これから蚊が発生する季節を迎えます。

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。

一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

※蚊の活動は概ね10月下旬頃で終息します。対策は10月下旬までを目安に行いましょう

問合せ 蚊媒介の感染症に関すること＝県感染症対策課(☎048-830-7330)、蚊の防除に関すること＝県生活衛生課(☎048-830-3606)

8月

休日当番医(診療内容は事前に確認してください) 9時～12時・13時～17時

日にち	医療機関名	科目	電話
3日 (日)	おおさきクリニック	内科	580-7720
	仁科整形外科	外科	543-7099
10日 (日)	ひまわりこどもクリニック	内科	544-5600
	吹上整形外科医院	外科	548-5211
11日 (祝・月)	清水こども医院	内科	540-6360
	村越外科胃腸科肛門科	外科	548-0048

日にち	医療機関名	科目	電話
17日 (日)	昭和クリニック	内科	548-0025
	坪山整形外科	外科	548-0052
24日 (日)	サンビレッジクリニック鴻巣	内科	540-0088
	鴻北クリニック	外科	595-3733
31日 (日)	河野小児科医院	内科	541-0146
	鴻巣外科胃腸科	外科	543-7770



●**県救急電話相談**(大人・小児の相談、医療機関案内) ☎#7119または048-824-4199(24時間対応)

●**鴻巣市医師会救急ダイヤル** ☎543-9900(24時間対応)

●**夜間診療所** ☎543-1561 診療日 年末年始を除く平日の19時～22時(受付＝19時～21時45分)

診療科目 内科・小児科 ※軽症の応急処置に限る(熱のある方は事前に連絡してください)

▲休日当番薬局は市HPをご覧ください

そして、歯みがき剤を歯の面全体に広げたら、フッ素の効果が発揮されるように、少なくとも2分間みがきましよう。歯みがき後は、歯みがき剤を吐き出しますが、すぎに使う水の量は少量(ペットボトルのキャップ1～2杯程度)にして、すぎは1回だけです。すすいだ後は、できれば1～2時間は飲んだり食べたりしないようにします。これにより、歯とお口の中にフッ素が多く残り、むし歯を予防することができます。歯みがきのタイミングは、特に寝る直前と朝食後がよく、昼食後に歯みがきの時間をとれない場合には、フッ素入り洗口剤を使うのもよいでしょう。フッ素入り歯みがき剤と洗口剤について、選び方と使い方に迷ったら、かかりつけの歯科医院で歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。

(北足立歯科医師会)



健康生活

フッ素について
(歯磨き粉や液体を選ぶポイント)

フッ素入り歯みがき剤(粉)を毎日使うことは、むし歯予防にとっても効果があります。せっかく毎日使うなら、効果を十分に

得たいものです。そのためには、年齢に合ったフッ素入り歯みがき剤を選ぶことが重要です。まずは、フッ素(成分欄にフッ化ナトリウムやモノフルオロリン酸ナトリウムと表記)が入っている歯みがき剤を選びましょう。年齢が6歳以上であれば、高濃度(多くは1450ppmと表記)のものが推奨されます。次に、年齢に合わせた量を使いましょう。歯が生えてから2歳までは米粒(1～2mm)程度、3～5歳はグリーンピース(5mm)程度、6歳以上では歯ブラシ全体(1.5～2cm程度)の量を歯ブラシにつけます。