

# 熱中症を予防しましょう

昨年度、市では、6月～9月の間に72人の方が熱中症で救急搬送され、そのうち65歳以上の高齢者が全体の半数近くを占めました。年々、暑さが厳しくなっています。暑さの厳しい7月～9月はもちろん、体が暑さに慣れていない6月も熱中症には注意が必要です。

### こんなときは要注意

- ◎気温・湿度が高い(28℃・70%以上) ◎日差しが強い・風がない
- ◎暑さ慣れてしていない ◎熱帯夜やその翌日※幼児・高齢者、肥満の方、体調の悪い方、持病のある方は特に注意してください(心臓や腎臓その他持病がある人は夏の過ごし方について、かかりつけの医師に相談し、上手にコントロールしましょう)。

### 熱中症予防のポイント

- ◎こまめに水分や休憩をとる ◎部屋の温度・湿度をこまめにチェック(日陰の利用、エアコンの活用) ◎涼しい服装で体温上昇を防ぐ(帽子や日傘の活用) ◎日ごろから栄養バランスのよい食事と体力づくりを心がける

### 熱中症の対応

◎めまいや立ちくらみ、大量の汗をかいている場合は、涼しい場所へ移動し、体を冷やして熱を放散させます。あわせて水分を摂取しましょう。◎頭痛や吐き気、意識がない、けいれんが起きるなどの症状がある場合は、涼しい場所へ移動させて体を冷やしながら、救急車を呼び、病院へ運びましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



# がん検診 口腔がん検診を受けましょう

口腔がんは早期発見・早期治療がとても重要ですが、痛みなどの自覚症状がありません。お口の中に赤や白の斑点・しこりなど気になる症状がある方はもちろん、自覚症状がない方もぜひこの機会に口腔がん検診を受けましょう!

- 日時・場所** 7月13日(日)午前9時30分～午後0時30分、保健センター
- 対象・定員** 市内在住の方、130人※日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による検診
- 費用** 500円
- 申・問** ハガキまたは封書。「口腔がん検診希望」、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号を明記し、6月20日(金)必着で〒270-1132湖北台1の12の16(一社)我孫子市歯科医師会へ。※申込者には後日案内を送付します。
- 問** 尾上歯科 ☎7188-3151(木・日曜、祝日休診)

## 8020(ハチマル・ニイマル)運動 普及作文・標語を募集

8020運動は、80歳で自分の歯を20本以上保つことを目標に、歯の健康づくりを進める運動です。自分の歯の健康法やむし歯・歯周病予防の大切さを多くの方にPRするため、作文と標語を募集します。

- ◎普及作文** 市内在住・在勤の20歳以上の方
- 応募資格** 紙媒体またはEメールで、普及作文(2000字以内)、題名、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記。
- ◎普及標語** 市内在住・在勤・在学の方
- 応募資格** ハガキまたはEメール(一通につき1点)。住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記。
- 共通** 6月13日(金)必着
- 提出先・問** 健康づくり支援課(保健センター) 〒270-1132湖北台1の12の16 ☎8020hyougosakubun@city.abiko.chiba.jp ☎7185-11126

## 布佐・新木地区高齢者なんでも相談室は土曜日も開室します

市では、身近な地域で高齢者やその家族が困りごとをなんでも相談できるよう、市内4地区と高齢者支援課内に高齢者なんでも相談室\*を開設しています。

より相談しやすい環境づくりにむけて、平成26年度は布佐・新木地区高齢者なんでも相談室を土曜日も開室します。相談は無料です。どうぞご利用ください。

**開室日時** 月曜日～土曜日(祝日、12月30日～1月3日は除く) 午前8時30分～午後5時

※高齢者なんでも相談室は、社会福祉士、保健師・看護師、主任ケアマネジャーの専門スタッフがチームを組み、高齢者の方のさまざまな相談に対応し、介護や健康のこと、成年後見制度の活用などの支援、悪質な訪問販売の被害防止、虐待の早期対応など、総合的に高齢者の生活を支援する機関です。

☎ 布佐・新木地区高齢者なんでも相談室(布佐平和台1の1の112ウイングマンションD棟1階) ☎7189-0294、FAX7189-0290

## 障害者スポーツ体験教室 「スポーツ吹矢」

この手帳は、障害のある方が受診時に留意してほしいことや主治医からの注意事項などをあらかじめ記載しておく手帳です。受診前に医療機関へ提出していただくことにより、円滑な診療を受けることができます。手帳は障害福祉支援課の窓口で配布しています。ご希望の方はお気軽にお申し出ください。

☎ 障害福祉支援課・内線350

障害があるためにコミュニケーションや言葉の理解などに大きな問題を抱え、適切な医療が受けられない方がいます。千葉県医師会お



## 6月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ◎は予約制です。			◎心の健康に関する教室		
☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126			場所 保健センター		
			☎ 障害福祉支援課・内線421		
項目	日程	対象・内容など	教室名	日時	
★ しあわせママパパ学級◎	7・14・28日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方	アルコール教室	6日(金)	14時30分～16時
4か月児相談	3・10日(火)	平成26年1月生まれ	心の健康クラブ	16日(月)	14時～16時
育児相談(乳幼児の育児)	11・25日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人	◎デイケアクラブ		
	18日(水)	保健センター	時間 午前9時55分～11時55分		
1歳6か月児健康診査	26日(木)	平成24年11月1日～11月20日生まれ	☎ 障害福祉支援課・内線385		
2歳8か月児歯科健診	24日(火)	平成23年10月生まれ	教室名	日時	
3歳児健康診査	5・19日(木)	平成22年11月1日～12月10日生まれ	あびでい	25日(水)アピスタ	
5歳児健康診査	24日(火)	平成21年6月生まれ	こほでい	11日(水)	
★ 離乳食教室(4～6か月児向け)◎	27日(金)	乳児の保護者、先着30人	あらでい	障害者福祉センター	
★ 後期離乳食教室(8～9か月児向け)◎	6日(金)	平成25年9月生まれ、先着20人	◎楽遊具うんどう教室		
★ 栄養相談◎	随時	食生活アドバイス	時間 午前10時～11時		
			☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112		
			開催日	場所	
			11日(水)	布佐南公園 *雨天中止	
			17日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止	
			20日(金)	天王台西公園 *雨天中止	

## 健康メモ 356 気になりませんか? お口の臭い

お口の臭いって気になりますよね。自分では気づかないうちに相手に嫌な思いをさせていたり…。でもなかなか相手も指摘してくれません。お口の臭いの1番の原因としてあげられるのは、食べ物のカスです。カスをエサに細菌が繁殖するので、臭いが発生します。にんにくなど臭いの強い食べ物も、臭いの原因になります。また、加齢も口の臭いに影響します。中高年になると唾液の分泌量が減ってきます。唾液には口の中をきれいにする働きがあり、分泌量が減ると口の中の自浄作用が低下し、細菌が繁殖しやすくなるからです。その他の原因としては、歯周病、進行した虫歯、舌苔(舌の上に付着している白っぽいもの)の付着、喫煙、入れ歯の清掃不良があります。また、口の臭いが病気のサインとして現れることがあります。例えば、気道感染や慢性副鼻腔炎、気管支炎、糖尿病、肝臓や腎臓の病気などが原因で口臭が起こることがあるからです。口臭が気になる時は、お近くの歯科医院に相談してみてください。

☎ (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7157-3115

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始